

國立臺灣大學理學院心理學系

博士論文

Department of Psychology

College of Science

National Taiwan University

Doctoral Dissertation



注意方向與正念導向對改善高強迫傾向者注意偏誤的效應

The Effects of Attention Focus and Mindfulness on Attentional Bias

Modification for High Obsessive-Compulsive Tendency Individuals

葉弘毅

Hong-Yi Yeh

指導教授：張素凰 博士、周泰立 博士

Advisors: Sue-Hwang Chang, Ph.D. & Tai-Li Chou, Ph.D.

中華民國 115 年 1 月

January 2026

## 誌謝




當我回首這段漫長的求學歷程，心中首先湧現的並非「完成」二字，而是一份深刻的感受與體悟。經過多年的學習與磨練，這篇論文終於得以成形；然而，與其說這是一段通往博士學位的旅程，對我而言，它更像是一場持續展開的發現之旅、遇見之旅。在研究與書寫的過程中，我不斷看見自身的缺乏、不足與限制，也屢屢在迷惘與挫折中與自我正面相遇，同時，我也發現自己內在尚未被察覺的韌性、承受不確定性的能力，以及持續前行的可能性。正因為如此，這篇論文不僅是一項學術成果，更是一段深刻塑造自我的生命歷程。

在這段學術研究與專業成長的過程，若非有許多人的協助與支持，這篇論文實難以完成，其中對我影響最深的人，莫過於我的指導教授張素鳳老師。張老師以深厚的學術底蘊，以及對臨床實務一貫嚴謹而細膩的態度，無論是在研究設計、論文撰寫，或是在臨床訓練與專業判斷的養成上，張老師始終耐心引導、反覆琢磨，陪伴我在思考與實踐之間不斷修正與深化，協助我重新整方向、跨越瓶頸，並在過程中學會以更成熟而穩健的步伐前進。我深切體會到，今日所能完成的一切成果，皆奠基於張老師長期以來的無私投入與付出，這份恩情，我會永遠銘記，長存於心。

很感謝我的指導教授周泰立老師在研究與撰寫論文的態度上給予我深刻的引導與提醒。在周老師的指導下，我逐漸理解到，論文研究不僅是學術訓練，也反映了一個人如何面對成長與抉擇。研究固然講求嚴謹與周延，但無論研究或人生，皆難以面面俱到。當我曾因著墨於細節而停滯不前時，也學會分辨真正重要的核心。在時間與資源有限的情況下，能否整合重點、清楚論述，反而成為完成研究的關鍵。這份體會不僅協助我完成論文，也促使我以更成熟的心態面對選擇，理解前進往往源於取捨與聚焦。

我也要感謝論文的口委老師們，在論文審查的過程給予我的寶貴意見與建議。感謝卓淑玲老師，老師仔細審閱我的論文，並就文獻、統計的撰寫、刺激



材料檢核、組別等，提供了寶貴的建議；感謝鄧閔鴻老師，老師針對我在進行文獻回顧時容易選擇性的引用，而忽略了文獻的脈絡與整體性，給予我珍貴的回饋；感謝鄭伯堦老師，老師提示我需在理論的基礎上建立論文的架構，並給予我未來研究上的具體建議，鄭老師也是我論文資格考的指導教授，很謝謝鄭老師的協助與指導，讓我能順利通過論文資格考。感謝許文耀老師，老師對我論文的研究方法、研究架構的整體性與發展性給予我寶貴的回饋與建議。很感謝口委老師們的建議與回饋，讓我的論文能更加臻至嚴謹與完善。

本論文得以順利完成，我要特別感謝吳瑞屯老師於實驗與計量相關的專業協助與檢核，確保了研究結果的可信度與學術價值。老師對研究方法與實證細節一貫的嚴謹要求，是我從事學術研究時重要的學習指引。除此之外，吳老師亦是我大學階段的導師，在求學與生活歷程中長期給予我支持與關懷，這份陪伴對我而言意義深遠。此外，我也要感謝林耀盛老師協助借用臨床組實驗室，並提供論文相關的行政支援，讓實驗與研究收案得以順利完成。另外，我也要感謝助教室冠嫻助教協助論文的格式審查，讓論文可以有最好的呈現。

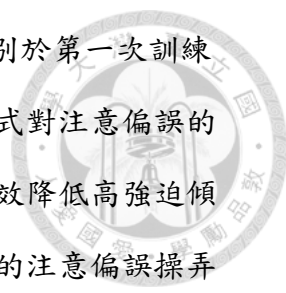
最後我要感謝我的家人，尤其是我的父母。謝謝你們多年來無條件的理解，謝謝你們一直以來的支持與鼓勵，讓我得以在人生中途再次追尋學術理想。然而，這份完成所帶來的欣慰，始終伴隨著對家庭陪伴不足的歉疚與思念。許多未能即時回應的關懷與情感，只能在心中反覆回望，並時刻提醒自己，成就之外，更珍貴的是與家人曾經共享的情感與時光。

臨床心理學的學習讓我重新理解生命運作的脈絡，而在陪伴母親走過歲月的日子裡，更讓我真切感受到生命所蘊含的韌性與力量。即使日常充滿不如意與考驗，仍需在脆弱卻持續的希望中前行。臨床工作對我而言，也不再只是工作上的專業實踐，而是一條促使自我覺察、轉化與重塑生命的道路。正是那些曾以為是困境的經驗，我學會以感謝之心看待挑戰，並帶著這份體悟，繼續走向未來的每一段旅程。

## 摘要



強迫性疾患 (obsessive-compulsive disorders, OCD) 易有注意偏誤現象，而導致其高估了威脅的可能性和嚴重性，並影響其對訊息處理的資源分配。傳統注意偏誤操弄訓練藉由注意中性刺激，以降低強迫症者對強迫相關威脅情境的敏感性，並增加對注意的控制能力，然而，研究結果並不一致。有別於傳統注意中性刺激的注意偏誤訓練，暴露於威脅刺激而不做出迴避行為，是暴露不反應療法產生療效的主要程序。另外，傳統注意中性刺激的注意偏誤訓練，為由下而上的歷程，易助長個體對威脅刺激的逃避，是負增強。而經由正念，個體覺察並控制注意歷程，可增進自上而下的情緒調節歷程，降低對威脅情境的敏感度。本研究的目的旨在探討注意方向與正念導向對改善高強迫傾向者注意偏誤的效應，並比較相對於傳統注意偏誤操弄訓練，注意威脅詞 (強迫詞) 與正念導向，此二新的取向對改善高強迫傾向者注意偏誤的效果，據以擬定臨床治療的可行策略。本研究以三個研究分別針對注意方向 (注意中性詞/注意威脅詞/注意隨機詞)、指導語導向 (正念導向/非正念導向)，以及正念合併注意方向，探討此三研究對注意偏誤的效應。本研究以 Koster (2004) 所提的點偵測作業 (dot-probe task) 派典與注意偏誤指標 (attentional bias index)，即注意警覺指標與注意轉移困難指標，比較不同的注意偏誤操弄訓練方式對注意偏誤的兩個主要機制的效應。研究一的參與者共計 90 人，其中，高、低強迫傾向者各 45 人，依隨機方式每組中各有三分之一的參與者被分派至上述三種注意方向的注意偏誤操弄方式之一。研究二的參與者共計 60 人，其中，高、低強迫傾向者各 30 人，依隨機方式每組中各有二分之一的參與者被分派至上述二種指導語導向的指引方式之一。研究三的參與者共計 60 人，其中，高、低強迫傾向者各 30 人，依隨機分派，每組中各有二分之一的參與者被分派至正念導向合併注意中性字詞或正念導向合併注意強迫字詞的二種注意偏誤操弄方式之一。所有參與



者須每 3-4 日進行一次的訓練，共五次，為期約二週半，並分別於第一次訓練前（前測），以及第五次訓練後（後測），檢驗注意偏誤操弄方式對注意偏誤的效應。研究一的結果顯示，注意威脅刺激的注意偏誤操弄可有效降低高強迫傾向者注意警覺指標與注意轉移困難指標，而傳統注意中性刺激的注意偏誤操弄僅能降低注意警覺指標，無法改變注意轉移困難指標。而此兩種注意方向的操弄均可提升正向情緒、正念狀態、自我效能，並降低負向情緒。研究二的結果顯示，正念可有效降低高強迫傾向者注意警覺指標與注意轉移困難指標，亦可提升正向情緒、正念狀態、自我效能，並可使負向情緒與壓抑衝動程度下降；而非正念導向介入則反之。研究三的結果顯示，在正念指引下，注意中性與注意威脅對注意警覺指標與注意轉移困難指標的改變效應相當。雖然兩者均能提升正向情緒、正念狀態與自我效能，並降低負向情緒與壓抑衝動程度。但是，正念合併注意威脅的效應大於正念合併注意中性。本研究亦發現，正念合併注意威脅在注意警覺與注意轉移困難上與單獨注意威脅無差異，但在提升正向情緒、正念狀態及降低負向情緒方面更具效果。正念合併注意威脅可提高注意偏誤操弄的依從性，減少高強迫傾向者面對威脅情境的害怕，降低治療中途退出的可能，故在臨床治療的選用上效果最佳。總體而言，本研究結果顯示，對於改善高強迫傾向者的注意偏誤，注意方向與正念導向皆扮演重要角色，為具有實證效益與潛能的治療方式。

**關鍵詞：**強迫性疾患、點偵測作業、注意偏誤指標、注意偏誤操弄、正念

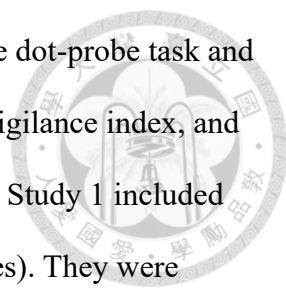
# The Effects of Attention Focus and Mindfulness on Attentional Bias Modification for High Obsessive-Compulsive Tendency Individuals

Hong-Yi Yeh



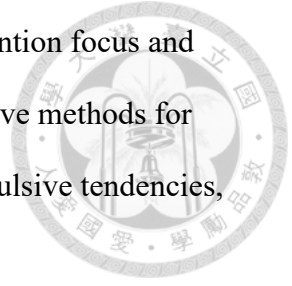
## Abstract

Individuals with obsessive-compulsive disorders (OCD) tend to exhibit attentional biases, which lead them to overestimate the likelihood and severity of threat, thereby influencing how they allocate cognitive resources for information processing. Traditional attentional bias modification training (ABMT) aims to reduce sensitivity to threatening stimuli and enhance attentional control by training individuals to focus on neutral stimuli. However, its empirical results have been inconsistent. In contrast to traditional ABMT, exposure to threatening stimuli while preventing avoidance behaviors represents the core mechanism underlying the efficacy of exposure and response prevention therapy. Moreover, traditional ABMT relies primarily on bottom-up processes, which encourage avoidance of threatening stimuli and serve as negative reinforcers, and thereby maintain the pathology. In this context, mindfulness by fostering awareness and deliberately controlling attentional processes can enhance top-down emotional regulation, thereby reducing sensitivity to threat. This study examined the effects of attention focus and mindfulness on ABMT in individuals with high obsessive-compulsive tendencies. Specifically, it compared traditional ABMT with training attention toward threatening words and mindfulness instruction, in improving attentional biases, and accordingly, aimed to develop some feasible clinical treatment strategies. Three studies were conducted to assess the effects of attentional focus (neutral words / threatening words / random), instruction type (mindfulness / non-



mindfulness), and mindfulness combined with attentional focus. The dot-probe task and attentional bias indices proposed by Koster (2004), the attentional vigilance index, and the disengagement difficulty index were used as outcome measures. Study 1 included 90 participants (45 high and 45 low obsessive-compulsive tendencies). They were randomly assigned to one of three attentional focus conditions. Study 2 included 60 participants (30 high and 30 low). They were randomly assigned to mindfulness or non-mindfulness instruction. Study 3 included 60 participants (30 high and 30 low). They were assigned to mindfulness combined with either neutral-focused or threat-focused attention. All participants completed five training sessions across approximately 2.5 weeks, with pre-test and post-test assessments. Results of Study 1 showed that threat-focused attention further reduced both vigilance and disengagement difficulty compared with neutral-focused attention, which only reduced vigilance. Both types of focused attention improved positive emotions, mindfulness, and self-efficacy and reduced negative emotions. Study 2 demonstrated that mindfulness significantly reduced vigilance and disengagement difficulty, improved positive emotions, mindfulness state, and self-efficacy, and reduced negative emotions and compulsive-urge suppression; non-mindfulness showed opposite effects. Study 3 found that, under mindfulness instruction, both neutral-focused and threat-focused attention improved vigilance and disengagement difficulty, but the threat-focused condition yielded greater improvements in positive emotions, mindfulness, and greater reductions in negative emotions as well. Mindfulness, combined with threat-focused attention, did not differ from threat-focused attention alone in terms of bias indices, but it did enhance more emotional and mindfulness outcomes. Combining mindfulness with threat-focused attention can enhance compliance with attention bias modification, reduce fear when individuals with high obsessive-compulsive tendencies face threatening situations, and lower the likelihood of dropping out during treatment; therefore, it is the most effective

option in clinical practice. Overall, these findings indicate that attention focus and mindfulness-based approaches are empirically supported and effective methods for reducing attentional biases in individuals with high obsessive-compulsive tendencies, and may serve as promising strategies for clinical intervention.



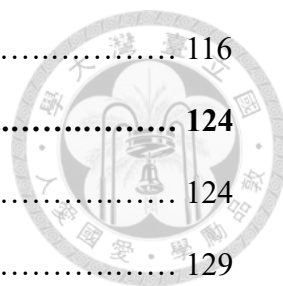
*Keywords: obsessive-compulsive disorder, dot-probe task, attentional bias index, attentional bias modification training (ABMT), mindfulness*



# 目次

誌謝.....	i
中文摘要.....	iii
英文摘要.....	v
目次.....	viii
圖次.....	x
表次.....	xiv
<b>第一章 緒論.....</b>	<b>1</b>
第一節 強迫性疾患與其臨床特徵.....	1
第二節 強迫性疾患之認知特性.....	1
第三節 強迫性疾患之注意偏誤.....	4
第四節 注意偏誤操弄訓練.....	17
第五節 注意偏誤操弄訓練之效應.....	22
第六節 注意偏誤操弄訓練與暴露不反應.....	23
第七節 正念與注意偏誤操弄訓練.....	29
第八節 尚待解決的課題.....	37
第九節 小結與展望.....	38
第十節 研究目的與假設.....	40
<b>第二章 研究一.....</b>	<b>47</b>
第一節 研究方法.....	47
第二節 研究結果.....	62

第三節 討論.....	116
<b>第三章 研究二 .....</b>	<b>124</b>
第一節 研究方法.....	124
第二節 研究結果.....	129
第三節 討論.....	190
<b>第四章 研究三.....</b>	<b>196</b>
第一節 研究方法.....	196
第二節 研究結果.....	201
第三節 討論.....	261
<b>第五章 綜合討論.....</b>	<b>267</b>
第一節 介入方式在高、低強迫傾向組之效應彙整.....	267
第二節 高強迫傾向組在注意方向、正念、合併之效應彙整.....	278
第三節 單獨注意威脅、單獨正念、正念合併注意威脅之效益比較.....	282
第四節 研究貢獻與臨床運用.....	285
第五節 研究限制與未來發展方向.....	288
第六節 結論.....	292
<b>參考文獻.....</b>	<b>294</b>
<b>附錄.....</b>	<b>328</b>
附錄一 正念效度檢核量表.....	328
附錄二 投入檢核量表.....	329
附錄三 非正念導向指導語題目.....	330





## 圖次

圖1 參與者分派流程圖.....	46
圖2 本實驗注意偏誤之點偵測作業程序.....	56
圖3 研究一注意中性字詞之注意偏誤操弄訓練程序.....	58
圖4 研究一注意威脅詞之注意偏誤操弄訓練程序.....	58
圖5 研究流程圖.....	61
圖6 強迫組別 X 詞類之類別正確率.....	69
圖7 強迫組別 X 詞類之類別符合程度.....	71
圖8 強迫組別 X 詞類之情緒強烈程度.....	72
圖9 強迫組別 X 階段之注意警覺指標.....	86
圖10 在高強迫傾向組，注意方向 X 階段之注意轉移困難指標.....	89
圖11 在後測，強迫組別 X 注意方向之注意轉移困難指標.....	90
圖12 在注意威脅，強迫組別 X 階段之注意轉移困難指標.....	91
圖13 在高強迫傾向組，注意方向 X 階段之南安普敦止觀量表得分.....	94
圖14 在後測，強迫組別 X 注意方向之南安普敦止觀量表得.....	95
圖15 在注意威脅，強迫組別 X 階段之南安普敦止觀量表得分.....	96
圖16 在注意中性，強迫組別 X 階段之南安普敦止觀量表得分.....	97
圖17 在高強迫傾向組，注意方向 X 階段之正向情緒得分.....	100
圖18 在後測，強迫組別 X 注意方向之正向情緒得分.....	101
圖19 在注意威脅，強迫組別 X 階段之正向情緒得分.....	102
圖20 在注意中性，強迫組別 X 階段之正向情緒得分.....	103

圖21 注意方向 X 階段之負向情緒得分.....	104
圖22 在高強迫傾向組，注意方向 X 階段之自我效能.....	108
圖23 在注意威脅，強迫組別 X 階段之自我效能.....	109
圖24 在注意中性，強迫組別 X 階段之自我效能.....	110
圖25 在高強迫傾向組，注意方向 X 階段之壓抑衝動程度.....	113
圖26 在後測，強迫組別 X 注意方向之壓抑衝動程度.....	114
圖27 在注意威脅，強迫組別 X 階段之壓抑衝動程度.....	115
圖28 強迫組別 X 詞類之類別正確率.....	132
圖29 強迫組別 X 詞類之類別符合程度.....	134
圖30 強迫組別 X 詞類之詞類情緒強烈程度.....	135
圖31 在高強迫傾向組，指導語導向 X 階段之注意警覺指標.....	151
圖32 在後測，強迫組別 X 指導語導向之注意警覺指標.....	152
圖33 在正念，強迫組別 X 階段之注意警覺指標.....	153
圖34 在高強迫傾向組，指導語導向 X 階段之注意轉移困難指標.....	154
圖35 在後測，強迫組別 X 指導語導向之注意轉移困難指標.....	156
圖36 在正念，強迫組別 X 階段之注意轉移困難指標.....	157
圖37 在高強迫傾向組，指導語導向 X 階段之南安普敦止觀量表得分.....	160
圖38 在低強迫傾向組，指導語導向 X 階段之南安普敦止觀量表得分.....	161
圖39 在後測，強迫組別 X 指導語導向之南安普敦止觀量表得分.....	162
圖40 在正念導向，強迫組別 X 階段之南安普敦止觀量表得分.....	163
圖41 在非正念導向，強迫組別 X 階段之南安普敦止觀量表得分.....	164
圖42 在高強迫傾向組，指導語導向 X 階段之正向情緒得分.....	167
圖43 在低強迫傾向組，指導語導向 X 階段之正向情緒得分.....	168
圖44 在後測，強迫組別 X 指導語導向之正向情緒得分.....	169
圖45 在正念導向，強迫組別 X 階段之正向情緒得分.....	170

圖46	在非正念導向，強迫組別 X 階段之正向情緒得分.....	171
圖47	在高強迫傾向組，指導語導向 X 階段之負向情緒得分.....	174
圖48	在低強迫傾向組，指導語導向 X 階段之負向情緒得分.....	175
圖49	在後測，強迫組別 X 指導語導向之負向情緒得分.....	176
圖50	在正念導向，強迫組別 X 階段之負向情緒得分.....	177
圖51	在非正念導向，強迫組別 X 階段之負向情緒得分.....	178
圖52	在高強迫傾向組，指導語導向 X 階段之自我效能.....	181
圖53	在後測，強迫組別 X 指導語導向之自我效能.....	182
圖54	在正念導向，強迫組別 X 階段之自我效能.....	183
圖55	在非正念導向，強迫組別 X 階段之自我效能.....	184
圖56	在高強迫傾向組，指導語導向 X 階段之壓抑衝動程度.....	187
圖57	在後測，強迫組別 X 指導語導向之壓抑衝動程度.....	187
圖58	在正念導向，強迫組別 X 階段之壓抑衝動程度.....	188
圖59	在非正念導向，強迫組別 X 階段之壓抑衝動程度.....	189
圖60	正念導向合併注意中性詞之注意偏誤操弄訓練程.....	200
圖61	正念導向合併注意威脅詞之注意偏誤操弄訓練程序.....	200
圖62	在注意威脅，強迫組別 X 詞類之類別正確率.....	204
圖63	在注意中性，強迫組別 X 詞類之類別正確率.....	205
圖64	強迫組別 X 詞類之類別符合程度.....	206
圖65	在威脅詞，強迫組別 X 注意方向之詞類的情緒強烈程度.....	210
圖66	在注意威脅，強迫組別 X 詞類之詞類的情緒強烈程度.....	211
圖67	在注意中性，強迫組別 X 詞類之詞類的情緒強烈程度.....	212
圖68	在低強迫傾向組，注意方向 X 詞類之詞類的情緒強烈程度.....	213
圖69	強迫組別 X 階段之注意警覺指標.....	227
圖70	強迫組別 X 階段之注意轉移困難指標.....	229

圖71 在高強迫傾向組，注意方向 X 階段之南安普敦止觀量表得分.....	232
圖72 在後測，強迫組別 X 注意方向之南安普敦止觀量表得分.....	233
圖73 在注意威脅，強迫組別 X 階段之南安普敦止觀量表得分.....	234
圖74 在注意中性，強迫組別 X 階段之南安普敦止觀量表得分.....	235
圖75 在高強迫傾向組，注意方向 X 階段之正向情緒得分.....	238
圖76 在注意威脅，強迫組別 X 階段之正向情緒.....	239
圖77 在注意中性，強迫組別 X 階段之正向情緒得分.....	240
圖78 在高強迫傾向組，注意方向 X 階段之負向情緒得分.....	243
圖79 在後測，強迫組別 X 注意方向之負向情緒得分.....	244
圖80 在注意威脅，強迫組別 X 階段之負向情緒得分.....	245
圖81 在注意中性，強迫組別 X 階段之負向情緒得分.....	246
圖82 在高強迫傾向組，注意方向 X 階段之自我效能.....	249
圖83 在後測，強迫組別 X 注意方向之自我效能.....	249
圖84 在注意威脅，強迫組別 X 階段之自我效能.....	250
圖85 在注意中性，強迫組別 X 階段之自我效能.....	251
圖86 在高強迫傾向組，注意方向 X 階段之壓抑衝動程度.....	254
圖87 在注意威脅，強迫組別 X 階段之壓抑衝動程度.....	255
圖88 在注意中性，強迫組別 X 階段之壓抑衝動程度.....	256



## 表次

表 1 研究一字詞材料在 A、B 字群之配對組合.....	54
表 2 A、B、AB、BA 群組刺激詞在詞頻、筆畫、情緒值的平均數 (標準差) .....	63
表 3 A、B、AB、BA 群組刺激詞在詞頻、筆畫、情緒值變的異數分析 結果摘要表.....	64
表 4 群組 X 詞類在詞頻、筆畫、情緒值的變異數分析結果摘要表.....	65
表 5 強迫組別 X 注意方向在類別正確性、符合程度、情緒強烈程度的 平均數 (標準差) .....	67
表 6 強迫組別 X 注意方向 X 詞類在類別正確率的變異數分析結果摘要表...	68
表 7 強迫組別 X 注意方向 X 詞類在類別符合程度的變異數分析結果 摘要表.....	70
表 8 強迫組別 X 注意方向 X 詞類在情緒強烈程度的變異數分析結果 摘要表.....	73
表 9 參與者在人口學變項與自陳量表之分配或得分的平均數 (標準差) .....	75
表 10 強迫組別 X 注意方向在年齡之變異數分析結果摘要表.....	76
表 11 強迫組別 X 教育程度在位置一致性、不一致性、中性詞、注意警覺 指標、注意轉移困難指標的平均數 (標準差) .....	76
表 12 強迫組別 X 教育程度在位置一致、位置不一致、中性詞、注意警覺 指標、注意轉移困難指標的變異數分析結果摘要表.....	77
表 13 強迫組別 X 注意方向在自陳量表之變異數分析結果摘要表.....	79

表 14	強迫組別 X 注意方向在自陳量表之變異數分析結果摘要表 (續) .....	80
表 15	強迫組別 X 注意方向在前測位置一致與不一致之反應時間的平均數 (標準差) .....	81
表 16	強迫組別 X 注意方向在後測位置一致與不一致之反應時間的平均數 (標準差) .....	81
表 17	強迫組別 X 注意方向在前後測注意警覺指標之平均數 (標準差) .....	82
表 18	強迫組別 X 注意方向在前後測注意轉移困難指標之平均數 (標準差) .....	82
表 19	注意警覺指標在前後測之單一樣本 t 檢定 .....	83
表 20	注意轉移困難指標在前後測之單一樣本 t 檢 .....	84
表 21	強迫組別 X 注意方向 X 階段在注意警覺指標之變異數分析結果 摘要表 .....	85
表 22	強迫組別 X 注意方向 X 階段在注意轉移困難指標之變異數分析 結果摘要表 .....	87
表 23	強迫組別 X 注意方向在南安普敦止觀量表之前、後測的平均數 (標準差) .....	92
表 24	強迫組別 X 注意方向 X 階段在南安普敦止觀量表之變異數分析 結果摘要表 .....	93
表 25	強迫組別 X 注意方向在正向情緒之前、後測的平均數 (標準差) .....	98
表 26	強迫組別 X 注意方向 X 階段在正向情緒之變異數分析結果摘要表 .....	99
表 27	強迫組別 X 注意方向在負向情緒之前、後測的平均數 (標準差) .....	104
表 28	強迫組別 X 注意方向 X 階段在負向情緒之變異數分析結果摘要表 .....	105
表 29	強迫組別 X 注意方向在自我效能之前、後測的平均數 (標準差) .....	106
表 30	強迫組別 X 注意方向 X 階段在自我效能之變異數分析結果摘要表 .....	107
表 31	強迫組別 X 注意方向在壓抑衝動程度之前、後測的平均數	

(標準差) .....	111
表 32 強迫組別 X 注意方向 X 階段在壓抑衝動程度之變異數分析結果 摘要表.....	112
表 33 研究二字詞材料在 A、B 字群之配對組合.....	126
表 34 強迫組別 X 指導語導向在類別正確性、符合程度、情緒強烈程度 的平均數 (標準差) .....	130
表 35 強迫組別 X 指導語導向 X 詞類在類別正確率之變異數分析結果 摘要表.....	131
表 36 強迫組別 X 指導語導向 X 詞類在類別符合程度之變異數分析 結果摘要表.....	133
表 37 強迫組別 X 指導語導向 X 詞類在情緒強烈程度之變異數分析 結果摘要表.....	136
表 38 強迫組別 X 指導語導向在操弄效度與投入程度的平均數 (標準差) .....	138
表 39 強迫組別 X 指導語導向在操弄效度與投入程度的變異數分析 結果摘要表.....	138
表 40 參與者在人口學變項與自陳式量表之分配或得分的平均數 (標準差) .....	140
表 41 強迫組別 X 指導語導向在年齡之變異數分析結果摘要表.....	141
表 42 強迫組別 X 教育程度在位置一致性、不一致性、中性詞、注意 警覺指標、注意轉移困難指標的平均數 (標準差) .....	141
表 43 強迫組別 X 教育程度在位置一致、位置不一致、中性詞、注意 警覺指標、注意轉移困難指標的變異數分析結果摘要表.....	142
表 44 強迫組別 X 指導語導向在自陳量表之變異數分析結果摘要表.....	144
表 45 強迫組別 X 指導語導向在自陳量表之變異數分析結果摘要表 (續) ..	145

表 46 強迫組別 X 指導語導向的位置一致與不一致在前測之反應時間的 平均數 (標準差) .....	146
表 47 強迫組別 X 指導語導向的位置一致與不一致在後測之反應時間的 平均數 (標準差) .....	146
表 48 強迫組別 X 指導語導向在前後測注意警覺指標之平均數 (標準差) ...	146
表 49 強迫組別 X 指導語導向在前後測注意轉移困難指標之平均數 (標準差) .....	147
表 50 注意警覺指標在前後測之單一樣本 t 檢定.....	148
表 51 前後測在注意轉移困難指標之單一樣本 t 檢定.....	148
表 52 強迫組別 X 指導語導向 X 階段在注意警覺指標之變異數分析 結果摘要表.....	150
表 53 強迫組別 X 指導語導向 X 階段在注意轉移困難指標之變異數 分析結果摘要表.....	155
表 54 強迫組別 X 指導語導向在南安普敦止觀量表前、後測之平均數 (標準差) .....	158
表 55 強迫組別 X 指導語導向 X 階段在南安普敦止觀量表之變異數 分析結果摘要表.....	159
表 56 強迫組別 X 指導語導向在正向情緒前、後測的平均數 (標準差) .....	165
表 57 強迫組別 X 指導語導向 X 階段在正向情緒之變異數分析結果 摘要表.....	166
表 58 強迫組別 X 指導語導向在負向情緒前、後測的平均數 (標準差) .....	172
表 59 強迫組別 X 指導語導向 X 階段在負向情緒之變異數分析結果 摘要表.....	173
表 60 強迫組別 X 指導語導向在自我效能前、後測的平均數 (標準差) .....	179
表 61 強迫組別 X 指導語導向 X 階段在自我效能之變異數分析結果	

摘要表.....	180
表 62 強迫組別 X 指導語導向在壓抑衝動程度前、後測的平均數 (標準差) .....	185
表 63 強迫組別 X 指導語導向 X 階段在壓抑衝動程度之變異數分析 結果摘要表.....	186
表 64 研究三字詞材料在 A、B 字群之配對組合.....	198
表 65 強迫組別 X 注意方向之類別正確性、符合程度、情緒強烈程度 的平均數 (標準差) .....	202
表 66 強迫組別 X 注意方向 X 詞類在類別正確率之變異數分析結果 摘要表.....	203
表 67 強迫組別 X 注意方向 X 詞類在類別符合程度之變異數分析結果 摘要表 .....	207
表 68 強迫組別 X 注意方向 X 詞類在情緒強烈程度之變異數分析結果 摘要表 .....	209
表 69 強迫組別 X 注意方向在正念操弄效度與投入程度的平均數 (標準差) .....	214
表 70 強迫組別 X 注意方向在正念操弄效度、投入程度的變異數分析 結果摘要表.....	214
表 71 參與者在人口學變項與自陳式量表之分配或得分的平均數 (標準差) .....	216
表 72 強迫組別 X 注意方向在年齡之變異數分析結果摘要表.....	217
表 73 強迫組別 X 教育程度在位置一致性、不一致性、中性詞、注意 警覺指標、注意轉移困難指標的平均數 (標準差) .....	218
表 74 強迫組別 X 教育程度在位置一致、位置不一致、中性詞、注意 警覺指標、注意轉移困難指標的變異數分析結果摘要表.....	219

表 75 強迫組別 X 注意方向在自陳量表之變異數分析結果摘要表.....	220
表 76 強迫組別 X 注意方向在自陳量表之變異數分析結果摘要表（續）.....	221
表 77 強迫組別 X 注意方向的位置一致與不一致在前測之反應時間的 平均數（標準差） .....	222
表 78 強迫組別 X 注意方向的位置一致與不一致在後測之反應時間的 平均數（標準差） .....	223
表 79 強迫組別 X 注意方向前後測注意警覺指標之平均數（標準差） .....	223
表 80 強迫組別 X 注意方向在前、後測注意轉移困難指標之平均數 （標準差） .....	223
表 81 注意警覺指標在前、後測之單一樣本 t 檢定.....	224
表 82 注意轉移困難指標在前、後測之單一樣本 t 檢定.....	224
表 83 強迫組別 X 注意方向 X 階段在注意警覺指標之變異數分析結果 摘要表.....	226
表 84 強迫組別 X 注意方向 X 階段在注意轉移困難指標之變異數分析 結果摘要表.....	228
表 85 強迫組別 X 注意方向在南安普敦止觀量表前、後測的平均數 （標準差） .....	230
表 86 強迫組別 X 注意方向 X 階段在南安普敦止觀量表之變異數分析 結果摘要表.....	231
表 87 強迫組別 X 注意方向在正向情緒前、後測的平均數（標準差） .....	236
表 88 強迫組別 X 注意方向 X 階段在正向情緒之變異數分析摘要表.....	237
表 89 強迫組別 X 注意方向在負向情緒前、後測的平均數（標準差） .....	241
表 90 強迫組別 X 注意方向 X 階段在負向情緒之變異數分析摘要表.....	242
表 91 強迫組別 X 注意方向在自我效能前、後測的平均數（標準差） .....	247
表 92 強迫組別 X 注意方向 X 階段在自我效能之變異數分析摘要表.....	248

表 93 強迫組別 X 注意方向在壓抑衝動程度前、後測的平均數 (標準差) ..	252
表 94 強迫組別 X 注意方向 X 階段在壓抑衝動程度之變異數分析結果 摘要表.....	253
表 95 單獨注意威脅、單獨正念、正念合併注意威脅在組內迴歸係數同 質性考驗摘要表.....	258
表 96 單獨注意威脅、單獨正念、正念合併注意威脅在依變項的改變量 之描述性統計.....	259
表 97 單獨注意威脅、單獨正念、正念合併注意威脅在依變項的改變量 之共變數分析結果摘要表.....	260
表 98 研究一、研究二、研究三之假設與結果摘要表.....	268
表 99 研究一、研究二、研究三之假設與結果摘要表 (續) .....	269
表 100 針對各依變項，介入 (注意威脅、正念、合併注意威脅) 在高、 低強迫傾向組之結果彙整.....	271
表 101 針對各依變項，介入 (注意威脅、正念、合併注意威脅) 在高、 低強迫傾向組的效應彙整.....	272
表 102 針對各依變項，介入 (注意中性、非正念、合併注意中性) 在高、 低強迫傾向組之結果彙整.....	274
表 103 針對各依變項，介入 (注意中性、非正念、合併注意中性) 在高、 低強迫傾向組的效應彙整.....	275
表 104 針對各依變項，高強迫傾向組在操弄注意方向、正念、正念合併 注意方向後的結果彙整.....	279
表 105 針對各依變項，高強迫傾向組在操弄注意方向、正念、正念合併 注意方向的效應彙整.....	280
表 106 臨床選用：針對高強迫傾向組，單獨注意威脅、單獨正念、合併 (正念合併注意威脅) 在各依變項的改變效益比較.....	283




# 第一章 緒論

## 第一節 強迫性疾患與其臨床特徵

強迫性疾患 (obsessive-compulsive disorders, OCD)，又稱強迫症，主要有兩種核心症狀，分別為強迫思考 (obsession) 與強迫行為 (compulsion) (DSM-5, APA, 2013)。強迫症患者經常感覺被驅使去做一些強迫行為，以減少強迫思考所伴隨的焦慮或避免某些情境或可怕事件的發生。強迫行為雖然提供強迫症患者從焦慮緊張的狀態中得到暫時放鬆的機會，然而患者卻無法由這些強迫行為中獲得情緒舒緩的快樂，通常強迫症患者也會認知到這種強迫行為的本身非但不合宜且無意義。當面對強迫思考所帶來的威脅與不安時，強迫症患者常會使用強迫行為來中和抵銷 (neutralize) 這些強迫思考所產生的焦慮，例如，重覆洗手或重覆檢查等行為；或儀式性的內心活動，例如在心中計數，或重覆默念一些字句等。雖然，這些強迫行為的主要目的在降低這些強迫思考所產生的焦慮感受，或避免某些情境或可怕事件的發生，然而，強迫行為本身也在此過程中受到了增強 (Meyer & Chesser, 1970)。

## 第二節 強迫性疾患之認知特性


過去學者從認知理論的觀點來說明強迫症狀的發生與維持的心理病理機制。Beck 等人 (1979) 認為認知會影響我們對事物的感受，情緒有困擾的人易有邏輯錯誤 (logical errors)，容易產生錯誤的假設與觀念，Beck 等人將這些稱為認知扭曲 (cognitive distortions)，認知扭曲是個體自動化的認知歷程，又稱為負向自動化想法 (negative automatic thoughts)。此外，Beck 等人 (1985) 以



訊息處理歷程 (information processing) 的觀點，提出認知基模 (cognitive schema) 來解釋焦慮疾患的病理機制。該認知基模的觀點認為，個體對外在訊息的處理系統會受到過去生活與學習經驗的影響，而慢慢累積形成基模 (schema)，當個體於未來面對外在刺激時，會依據過去所形成的基模而有不同的因應方式。經由基模的運作，個體可將新的訊息與過去的訊息相聯結以做出最快的反應與解釋。基模除了引導個體注意外在和過去基模有關的訊息，並且進一步提取個體心中與基模相關的記憶內容。基於生存的考量，個體會傾向將注意投注於環境中對生命可能帶來威脅或傷害之刺激。然而，對焦慮性疾患者而言，藉由認知基模的運作，容易導致對這些威脅刺激產生過度警覺反應，使得個體做出錯誤判斷，而這些訊息處理歷程會佔據原本有限的認知資源，並降低了對環境要求應有的因應效率。

另外，Salkovskis (1985, 1989) 認為，誇大責任感之認知扭曲在強迫症的心理病理扮演重要的角色，強迫症患者常會過度認為，需要對自己的強迫思考內容可能引發的結果負起責任的錯誤想法。Keo 與 Chang (2005) 的研究指出，此種過度誇大的責任感會使強迫症者認為，想像中的負向事件在未來發生的可能性增加，且事件後果的嚴重程度亦會提高。而 Ellis (1994, 1999) 認為強迫思考主要來自非理性信念 (irrational beliefs)，此非理性信念為一些含有應該 (should)、必須 (ought to)、一定 (must) 的嚴謹與完美要求。Ellis 認為真正影響個體情緒困擾的是個體對該事件的想法，而不是事件發生本身。此外，Rachman (1997, 1998) 提出思考行動混淆 (thought-action fusion, TAF) 理論，該理論認為強迫思考的想法與實際發生的事物之間產生混淆。例如：當出現想要傷害某人的可怕意念時，就好像實際上去做了；當出現一個不好的意念時，就等同發生了該意念的行為，思考行動混淆的想法會引起強迫症患者的焦慮情緒。Rassin 等人 (2000) 認為這些不想要的闖入性想法，除了會增加事件在未來發生的可能性外，亦會讓個體產生思考的壓抑，導致極大的痛苦和強迫症

狀。



Salkovskis (1999) 以誇大責任感的信念和評估作為強迫症狀的主要病因和維持因素，並以此為核心發展出強迫症的認知行為模型。Salkovskis 認為一般人經常會經歷一些痛苦的經驗或不想要的思考、影像和衝動，然而，強迫症患者的闖入性思考與一般人的區別不在於闖入性思考的內容，而在於評估它們的方式，特別在於與個人責任信念相關事件的評估方式。如果個體覺得闖入性思考會增加事件發生的可能性，他們會認為自己有責任盡力防止這些事件發生。然而，誇大的責任信念可能會導致他們錯誤地認為他們可以阻止此類事件的發生。這種錯誤評估會導致個體極度的痛苦和焦慮，在個體從事相關的強迫或抵銷行為時，這種情況才會得到緩解。

根據 Salkovskis 的認知行為模型，誇大的責任信念源於某些童年的經歷，這些信念可以被關鍵的事件和相關的評估活化，適應不良的責任信念會導致個體消極反應，將注意力分配給闖入性的想法，以及環境中的相關刺激，進而採取適得其反的安全策略，例如抵銷或強迫行為。由於這些事件中的每一項都有助於維持個體的責任信念，因此也助長了強迫症狀的形成。然而，這些行為同時也消除了錯誤評估被否定的機會，儘管它們提供了短期的壓力緩解，但長期而言卻增加了闖入性想法的發生。這種闖入性的強迫思考、強迫行為和適得其反的安全策略的循環會導致不適應的情緒，例如，焦慮、痛苦，甚至憂鬱情緒。而負面的情緒狀態會助長症狀的維持，因為它們會引發強迫行為以抵銷焦慮情緒，此又會進一步增加責任信念、闖入性想法的發生，以及對威脅的可能性評估 (Salkovskis, 1999; Wenzlaff & Wegner, 2000)。

### 第三節 強迫性疾患之注意偏誤




由上述 Salkovskis (1999) 的認知行為模型可知，對這些闖入性思考、影像或衝動相關的過度注意投注，在強迫症症狀的產生、活化和維持具有基礎性作用。而對強迫症狀相關刺激的注意投注涉及將訊息處理資源優先分配給這些強迫症相關聯的刺激 (Cohen et al., 2003)，因此注意偏誤是闖入性思考的催化劑，因為準備適應這些與強迫症相關的刺激會增加闖入性想法的頻率。然而，這種注意力分配的增加卻反而是促使強迫症狀得以維持的重要因素。根據 Salkovskis 認知行為模型，強迫症者會對外在的威脅性刺激投入過多的注意。同時，由於強迫症者易高估威脅的可能性與嚴重性，以及過度重視自我思考內容導致的結果，進而影響強迫症者對訊息處理之注意資源的分配，而導致注意偏誤現象。

在探討強迫性疾患的注意偏誤現象時，需考慮下列幾個議題。首先，由於強迫症具有焦慮特質，過去學者探討注意偏誤時，大多以焦慮性疾患為對象，因此，在探討強迫症之注意偏誤時，有必要了解焦慮性疾患之注意偏誤特徵。其次，注意偏誤的研究派典，反映在注意偏誤研究方法之差異與研究結果。其他的議題如：注意偏誤的時間歷程。本節將分就以下單元探討強迫症之注意偏誤現象：注意之特性與歷程、焦慮性疾患對威脅刺激的注意特徵、強迫症之注意偏誤研究、以及注意偏誤的時間歷程。

#### 壹、注意之特性與歷程

James (1890) 認為注意具有三方面特性：其一，注意的選擇性 (selectivity)，亦即在許多外在事物當中，個體只注意某些事物而不注意其他事物的特性；其二，注意的持續性 (persistence)，亦即個體依照意願持續注意某些事物，不受無關刺激的干擾；其三，注意的轉移 (attention shift)，亦即個體可以依照需求，將對一件事情的注意轉移至另一件事情的能力。依此，注意



警覺與注意逃避探討的是選擇性的注意，而注意轉移困難則與注意的轉移較有關。Posner 與 Petersen (1990) 認為，當個體在偵測新刺激時，會有三個歷程，首先，個體先停止當下的活動，將注意自原先所在的位置脫離 (disengagement)，接著，個體將注意由原先的刺激位置轉移 (shifting) 到新的刺激位置，並對新刺激投入注意 (engagement)。因此，學者在探討焦慮特質者對威脅刺激的注意偏誤時，大多致力於注意的兩大基本歷程，亦即，究竟個體是將注意過度投注於威脅刺激 (facilitating engagement)？抑或是當注意到威脅刺激時，將注意轉移至其他目標上有困難 (difficulty in disengagement) (Cisler & Koster, 2010; Koster et al., 2006)。Williams 等人 (1997) 認為焦慮性疾患對威脅性的訊息會產生注意偏誤現象，這些現象在訊息處理的前期，屬於自動化階段，個體會優先將這些威脅性刺激作最初的自動化登錄，並將注意資源自動分配至相關的威脅訊息上，以進一步處理。而在訊息處理的後期，屬於策略性階段，個體會提高焦慮狀態，並逃避威脅性刺激，以減低刺激的威脅感。

## 貳、焦慮性疾患對威脅刺激的注意特性

許多研究發現，威脅性刺激會引發高焦慮特質者注意歷程的改變，進而影響高焦慮特質者在訊息處理歷程中，注意資源的分配產生了偏誤，即所謂的注意偏誤 (Bar-Haim et al., 2007; MacLeod et al., 1986; Öhman, 1993)。Mathews 與 MacLeod (1985) 認為注意偏誤與許多焦慮性疾患的焦慮產生或維持歷程有關。Bond 與 Siddle (1996) 從演化心理學的觀點指出，個體對外環境之威脅訊息的注意與快速偵測，具有適應功能。Mogg 與 Bradley (1999) 更進一步認為，個體經由此歷程可以快速獲得對此威脅的正確訊息，以便做出正確判斷，並採取必要的行動步驟，以確保個體的生存。然而，Williams 等人 (1996) 與 Frewen 等人 (2008) 的研究發現，相較一般人，高焦慮特質者對外環境中的威脅訊息會有特別注意的現象。一些學者的研究更發現，偵測具有威脅性的刺激雖然可讓人提

高注意，以便對威脅環境做出反應。但是，若對威脅刺激太過敏感，反而會加劇焦慮情緒，使個體更易投入辨識環境中的細微威脅，而對注意形成干擾現象，反而讓行為變得不具適應性 (Dennis et al., 2008; Williams et al., 1988; Yiend & Mathews, 2001)。Mullen 等人 (2021) 使用眼動追蹤 (eye-tracking) 技術檢驗強迫症患者與對照組在威脅相關和中性刺激上的注意分配差異。研究發現強迫症患者顯示更高比例的初始注意偏向於威脅相關刺激，而在凝視持續時間方面也表現出對威脅刺激的維持性注意偏向，顯示強迫症患者對威脅性刺激的注意難以轉移。

Cisler 與 Koster (2010) 指出，許多與威脅之注意歷程有關的理論或模型可以解釋心理健康者、焦慮症者、以及強迫症者所涉及的認知機制。其中，有些學者認為，注意的轉移 (shift) 機制或自動促進對環境中威脅的注意至關重要，亦即注意讓人們能更快地參與與焦慮或強迫症狀相關的威脅性刺激 (Beck & Clark, 1997; Eysenck et al, 2007; Mogg & Bradley, 1998; Wells & Matthews, 1994)。而另一些學者認為，焦慮症者和強迫症者在 Posner 的脫離 (disengagement) 和投注 (engagement) 機制發生了問題，亦即，個體將注意從威脅性刺激中移開，並將注意投注至其他地方的能力下降了 (Bar-Haim et al., 2007; Beck & Clark, 1997; Eysenck, 2007)。

綜上，由注意偏誤的理論或模型來解釋焦慮特質、焦慮症、或強迫性疾患的心理病理，主要有注意的警覺假說 (the vigilance hypotheses) 與注意的延遲脫離假說 (the delayed disengagement hypotheses)，茲分述如下。

### 一、警覺假說 (the vigilance hypotheses)

注意警覺假說主張，焦慮程度高的個體在處理威脅刺激時，存在著注意偏誤。威脅的訊息出現在注意的早期階段，導致個體將注意快速轉移和投注環境中的威脅 (Beck & Clark, 1997; Eysenck, 2007; Matthews & Mackintosh, 1998; Mogg &

Bradley, 1998; Wells & Matthews, 1994)。由於有一些模型也包括隨後對威脅的迴避觀點，因此，警覺假說有時被稱為警覺-迴避假說 (the vigilance-avoidance hypothesis) (Mogg & Bradley, 1998)。一些學者 (Foa & Kozak, 1986; Hayes et al., 1996) 認為，警覺-迴避假說可以說明焦慮相關的症狀為何會持續與維持，因為迴避阻礙了習慣化與對威脅的重新評估。

此外，與注意警覺假說有關的是 Wells 與 Matthews (1994) 提出的自我調節執行功能模型 (the self-regulatory executive function model, S-REF)。該模型指出，後設認知、思考與對自我認知過程之理解的功能失調，會導致個體對內在經驗的適應不良和僵化的反應模式，維持並增強它們。在此模型中，認知注意症候群 (cognitive attentional syndrome, CAS) 是一個重要的構念。認知注意症候群包括憂慮、反芻思考、無益的自我調節行為 (例如，迴避) 和對威脅訊息的注意偏誤等。Wells 與 Matthews 進一步指出，在認知注意症候群中，注意偏誤的功能是監視環境中的威脅，使個體對威脅性刺激保持警覺。然而，這是適應不良的，因為它增加了危險感，進而導致適應不良思想的增加。綜言之，自我調節執行功能模型說明了後設認知的功能失調，會導致個體將注意集中在威脅上，為一種適應不良的應對方式 (Wells & Matthews, 1994)。

另外，Mogg 與 Bradley (1998) 從認知-動機的角度提出高焦慮特質者對注意分配的理論，包括前注意與注意力偏誤。該理論假設，高焦慮主要源自於對威脅刺激的評價閾值 (threshold) 較低，而不是注意分配方向的偏誤。因此客觀上無害的刺激容易被評為威脅；另一方面，對於被評價為具有相當威脅程度的刺激，則無論高、低焦慮特質者都會產生注意定向反應。具體言之，該理論涉及兩個系統：即價性評估系統 (valence evaluation system, VES) 與目標參與系統 (goal engagement system, GES)。Mogg 與 Bradley 認為每種情緒都有自己的認知設定和典型反應。焦慮涉及的是未來導向與對外在認知環境的關注，例如，擔心未來潛在的威脅，並審視環境以尋找當前的威脅。價性評估系統指的是評估風險級別的

刺激。它經由快速評估特徵、使用記憶中的訊息來完成。相較於低焦慮特質者，高特質焦慮者之價性評估系統更敏感，反應性也更強。易言之，經由價性評估系統，高特質焦慮者容易將模稜兩可或輕微的情況評估為高度威脅。個體經由價性評估系統分析的結果會被帶入目標參與系統。目標參與系統決定注意的分配，決定注意是否定向到被認為危險的刺激。如果環境中的某個元素被認為具有高度威脅性，則目標參與系統會停止其他認知活化，並將資源分配給該威脅目標。這種過度定向被認為是為了讓個體能迴避威脅目標，以減少痛苦。根據該理論的建議，所有個體，無論特質焦慮程度如何，都會對高度威脅性的刺激表現出注意偏誤，但具有高度特質焦慮的個體還額外會將溫和或模稜兩可的刺激視為高度威脅的傾向，從而將注意力分配給此類威脅刺激。因此，此種預先存在、高估威脅刺激傾向的價性評估系統，再加上將注意資源分配給威脅目標的目標參與系統，是發展焦慮的潛在脆弱因子。

## 二、延遲脫離假說 (the delayed disengagement hypotheses)

延遲脫離假說認為，注意偏誤是發生在注意的後期階段。該假說指出，具有高特質焦慮的個體無法脫離威脅性刺激、將注意從威脅性刺激上轉移 (Derryberry & Reed, 2002; Eysenck et al., 2007; Fox et al., 2001)。Weierich 等人 (2008) 認為，延遲脫離和注意的維持二者之間雖然有很大的重疊，但是，注意的維持說明了重覆的再次定位、更長的注視時間以及對威脅性刺激的整體注意聚焦。延遲脫離和注意的維持都被認為在焦慮的維持扮演重要的角色，因為個體無法將注意從引發焦慮的刺激分離出來，因此焦慮狀態被維持。

此外，有些理論與上述理論不同。Fox 等人 (2001) 的理論不包括對威脅刺激的快速投注，他們認為，焦慮的其中一個關鍵不是對威脅的注意警覺，而是一旦檢測到環境中的這些威脅刺激就難以脫離。他們進一步主張，所有新穎的刺激都會引起視覺注意，但在評估刺激以進行進一步處理時會出現偏誤。接下來的歷程則涉及注意分配的優先性。Fox 等人 (2001) 指出，在此階段，焦慮會使得個

體偏向將注意分配給威脅性刺激，因此，個體會將注意聚焦在威脅刺激，也因此持續並增強焦慮。




### 三、整合模式

有關注意力的整合模式，可由 Beck 與 Clark (1997) 的三階段焦慮訊息處理模型、以及 Eysenck 等人 (2007) 的注意控制理論 (attention control theory, ACT) 加以說明，茲分述如下。

Beck 與 Clark (1997) 提出了一個基於基模的三階段焦慮訊息處理模型，該模型包含注意警覺和注意延遲脫離，並著重個體產生焦慮的脆弱性。Beck 等人 (1985) 指出，當個體認為自己容易受到內在或外在威脅刺激影響，對此缺乏控制感或不足以給他安全感時，個體的脆弱性會被某些功能失調的認知過程放大，而此脆弱性是經由先前學習與焦慮相關的基模發展而來。Beck 與 Clark (1997) 的模型包括自動化過程與策略過程，在這些過程中，主要具有焦慮相關基模的個體會優先處理威脅性刺激。該模型的第一階段為初始登錄 (initial registration) 階段，涉及對潛在威脅刺激的自動化處理，稱為定向模式 (orienting mode)。此階段被稱為早期預警檢測系統，因為於該階段，個體會在環境中快速檢測、定向引起焦慮的刺激。在此階段，高焦慮者會高估威脅的程度而低估自己的應對能力，訊息處理的資源會優先分配給威脅性刺激。這導致了第二階段，稱為“立即準備 (immediate preparation) 階段，於此階段中，個體活化了原始威脅模式。此階段涉及自動化和策略的處理。在此階段，行為、生理、情感和認知反應被活化，主要目的在於降低威脅風險與提升安全，包括高度警覺、為逃跑或戰鬥做準備、迴避行為、以及迴避與威脅相關的初始想法，還有影像的重覆體驗等。第三階段，稱為再次細緻 (secondary elaboration) 階段。此階段由主要的威脅模式觸發。於此階段，個體進一步有意識地處理刺激，因為個人會評估他們應對威脅的因應能力。綜上可知，Beck 與 Clark (1997) 的模型主張，原始威脅模式促進了個體對環境安全、風險程度的關注，而再次細緻的威脅相關模式，則維持了個體對威脅

刺激的關注。



另外，Miyake 等人（2000）認為執行功能主要由三成分構成，抑制功能（inhibition）、轉換功能（shifting）、以及更新功能（updating），且這些功能相對獨立但彼此關聯。高特質焦慮者的焦慮特質會影響其抑制與轉換功能，並減少其對注意的控制能力。Corbetta 與 Shulman（2002）更具體指出，注意的兩種不同控制系統：其一，為自上而下受先前知識與期望影響的目標導向系統（goal-directed system），其二，為自下而上的處理歷程，並對顯著刺激作出反應的刺激驅動系統（stimulus-driven system）。Eysenck 等人（2007）整合了 Miyake 等人（2000）與 Corbetta 與 Shulman（2002）的研究觀點，提出了注意控制理論（attention control theory, ACT），該理論特別強調在執行任務時，焦慮對個體認知功能的影響。注意控制理論關心的議題是，焦慮對整體執行任務表現的影響，以及該任務所需的努力和資源量。Eysenck 等人的注意控制理論認為，高特質焦慮破壞了目標導向系統與刺激驅動系統之間的平衡，導致刺激驅動系統的敏感性增加，從而促進了個體對威脅刺激的注意投注。一旦個體將注意聚焦在威脅性刺激，抑制和轉移注意的能力就會降低，導致難以脫離，並且會在威脅刺激仍續存時，繼續維持。此外，Eysenck 等人的注意控制理論更進一步指出，焦慮會破壞與注意控制相關的執行功能，尤其是抑制與轉移功能，亦即，焦慮增加了注意轉移困難，導致對威脅相關刺激的加速檢測，同時也干擾了個體使用注意力來抑制與當下任務無關的訊息能力。易言之，高特質焦慮者不僅容易發現威脅，且不太能夠將注意從檢測到的威脅刺激轉移或脫離（低注意控制）。然而，對威脅性刺激的警覺增強了焦慮的反應。如此的惡性循環導致更大的注意偏誤，加劇了焦慮症狀，進而導致長期障礙。



## 參、點偵測作業

為了瞭解注意偏誤可能涉及的注意機制，MacLeod 等人（1986）發展出一種注意偏誤的實驗派典，稱為點偵測作業，點偵測作業能以更直接的方式測量參與者在面對威脅刺激時，視覺注意投注的位置。點偵測作業的設計概念，主要在於操弄刺激材料與判斷點兩者在空間的相對位置，分為一致性嘗試

（congruence trials）與不一致性嘗試（incongruence trials）兩種，藉此探討參與者在注意偏誤的歷程中，對於威脅刺激的注意警覺是否出現。MacLeod 等人的傳統點偵測作業設計，刺激以兩種方式呈現，其一，威脅刺激詞與判斷點在同一位置出現，即「一致狀態」，其二，威脅刺激詞與判斷點在不同位置出現，即「不一致狀態」。基於訊息處理理論，由於焦慮疾患對威脅刺激具有注意警覺，因此，高焦慮傾向者在威脅刺激與判斷點一致的狀態時，反應時間會較不一致的狀態時為短。因此，MacLeod 等人除了使用參與者在點偵測作業的反應時間外，亦提出了注意偏誤指標（attentional bias index）以了解焦慮症患者的注意偏誤特性。注意偏誤指標數值為參與者在威脅刺激與偵測點不一致狀態下的反應時間平均數，減去威脅刺激與偵測點一致狀態下的反應時間平均數所得之結果。若相減後為正值，則數值越大，表示參與者對威脅刺激的注意偏誤程度越大，亦即參與者傾向將注意投注在威脅刺激上，包括參與者對威脅刺激的注意警覺、以及威脅刺激對訊息處理運作的干擾現象。若相減後為負值，則數值越大，表示參與者對威脅刺激有逃避現象。若相減後的數值接近零，則表示沒有注意偏誤。注意偏誤指標公式如下所示：

注意偏誤指標 = (位置不一致的反應時間) - (位置一致的反應時間)

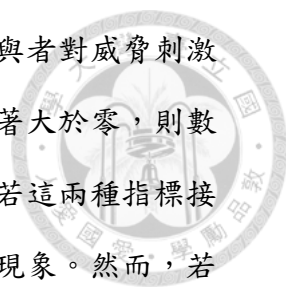
MacLeod 等人（1986）的注意偏誤指標雖然可量測參與者的注意偏誤程度，以及參與者是否有逃避現象，但是，該注意偏誤指標僅能顯示位置不一致的反應時間與位置一致的反應時間之間的相對值，並無法區辨此注意偏誤相較於無注意偏誤時，究竟是屬於將注意投注於威脅刺激或是遠離威脅刺激。Tata

等人 (1996) 計算了中性刺激的平均反應時間，並將之視為心理運作速度的基準線，以去除參與者反應速度偏快或偏慢的極端值影響，並將威脅刺激與中性刺激之反應時間的差異，視為訊息處理歷程受威脅刺激干擾的證據。Koster 等人 (2004) 更進一步使用新的點偵測作業設計，他們加入了中性字詞的配對組設計，在實驗嘗試次中，配對詞呈現後依然伴隨著判斷點的出現。新的點偵測作業與傳統點偵測作業不同之處在於參與者需對判斷點的位置做出按鍵反應，例如：若點出現在中心點上方，則按代表「上」的鍵，若點出現在中心點下方，則按代表「下」的鍵，且參與者在中性字詞的反應時間將被用來與偵測點位置一致的反應時間以及偵測點位置不一致的反應時間做比較。

此外，Koster 等人 (2004) 在新點偵測作業設計中，亦使用注意偏誤指標，當參與者在威脅刺激與偵測點位置一致的反應時間，以及在威脅刺激與偵測點位置不一致的反應時間，皆被用來與中性字詞的反應時間作比較。當參與者在威脅刺激與偵測點位置一致的反應時間小於中性字詞的反應時間時，被視為注意警覺現象；而當參與者在威脅刺激與偵測點位置不一致的反應時間大於中性字詞的反應時間時，則被視為注意轉移困難現象。因此，注意偏誤指標可分為兩部分。第一部分為注意警覺指標 (attention orienting index)，是由參與者對中性字詞反應時間的平均數減去判斷點與威脅刺激詞位置一致的反應時間平均數。而第二部分為注意轉移困難指標 (attention disengaging index)，是由參與者對判斷點與威脅刺激詞位置不一致的反應時間平均數減去中性字詞反應時間的平均數。注意警覺指標與注意轉移困難指標公式如下所示：

注意警覺指標 = 中性詞反應時間 - 威脅刺激詞與點位置一致之反應時間  
注意轉移困難指標 = 威脅刺激詞與點位置不一致之反應時間 - 中性詞反應時間


若此兩項指標為正值，則分別表示注意警覺與注意轉移困難的現象存在。



當注意警覺指標為正值，且顯著大於零，則數值越大，表示參與者對威脅刺激有更多的注意警覺偏誤；而當注意轉移困難指標為正值，且顯著大於零，則數值越大，表示參與者對威脅刺激有更多的注意轉移困難偏誤。若這兩種指標接近於零，則表示個體可能沒有明顯的注意警覺或注意轉移困難現象。然而，若這兩種指標出現負值，則需進一步參考傳統的注意偏誤指標，即位置不一致的反應時間減去位置一致的反應時間，以釐清此時的注意特性是否屬於逃避威脅刺激 (Koster et al., 2006)。近來，許多學者使用點偵測作業來探討注意偏誤歷程 (Mobini & Grant, 2007; Mogg et al., 2000)，而點偵測作業與新的注意偏誤指標，可針對注意偏誤歷程做進一步的分析與討論。

#### 肆、強迫性疾患之注意偏誤研究

過去學者使用了不同的認知派典和實驗設計探討刺激材料與注意偏誤之間的關係。Martin 等人 (1991) 認為除了威脅刺激外，能引發參與者情緒的相關刺激皆可能出現注意偏誤現象。此外，Mathews 與 Klug (1993) 認為，個體對刺激材料的熟悉度、以及刺激與個體本身關聯性的程度，也可能是注意偏誤產生的原因。MacLeod 等人 (1986) 以強迫症患者為對象，使用雙耳分聽作業 (dichotic listening task)、生理指標，以及接受治療之前、後測量，來了解強迫症患者對威脅刺激的注意偏誤現象。結果顯示，威脅刺激所帶來的焦慮情緒與強迫症患者的注意偏誤有關。Foa 與 McNally (1986) 亦使用雙耳分聽作業探討強迫症患者之注意偏誤現象，該研究選取與強迫症狀相關之威脅刺激進行研究，結果發現，強迫症患者在治療前對威脅相關刺激會出現注意偏誤，但在治療後，此種注意偏誤現象則消失。上述二研究結果顯示，強迫症患者對威脅刺激的注意偏誤有可能受負向情緒的影響，而不是對威脅刺激的熟悉度較高所致。Lavy 等人 (1994) 使用情緒史楚普作業 (emotional stroop task) 測量強迫症患者與控制組對於一般正負向情緒詞、與症狀相關之正負向情緒詞、以及中

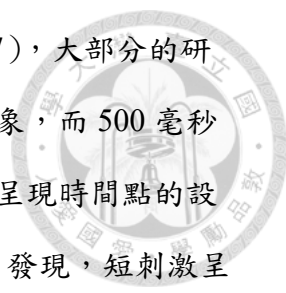


性詞的反應時間。結果發現，強迫症患者只有在與症狀相關之負向情緒詞的反應時間較長，顯示與症狀相關之負向情緒詞之所以會干擾唸色作業，一部份可能來自與症狀相關之負向情緒刺激的注意偏誤。Tata 等人（1996）使用點偵測作業比較強迫症患者、高焦慮特質、以及低焦慮者之注意偏誤，結果發現，強迫症患者與高焦慮特質者對與症狀相對應之刺激具有注意警覺現象，而低焦慮者則無受威脅刺激干擾的現象。黃瑜珮（2008）使用點偵測作業，以高強迫傾向之大學生為對象，探討高強迫傾向者之注意偏誤，該研究加入正向情緒詞作為刺激材料。結果顯示，高強迫傾向者在點偵測作業的反應時間較一般控制組長，進一步分析注意偏誤指標，發現高強迫傾向者對於檢查刺激詞具有注意警覺，而對正向情緒詞則表現出注意逃避現象，顯示除了威脅刺激能引發注意偏誤外，正向情緒刺激亦具有引發注意偏誤的可能性。

綜觀上述，學者們對強迫症之注意偏誤的研究發現：（1）可經由不同派典的研究發現注意偏誤的存在。（2）除了威脅刺激外，其他情緒刺激亦有可能引起注意偏誤現象（例如，正向刺激）。（3）與症狀相關的刺激最容易引起注意偏誤現象。（4）注意偏誤可透過治療情緒（例如，焦慮）後獲得改善或消失。

## 伍、注意偏誤之時間歷程

過去學者藉由操弄情緒刺激的呈現時間（exposure time），來瞭解焦慮性疾患的注意偏誤現象。Calvo 與 Avero（2005）使用視線搜尋作業探討高特質焦慮者對威脅刺激的注意偏誤，結果發現，當刺激呈現時間在 500 毫秒以內時，高特質焦慮者對威脅刺激的注意警覺偏誤相當明顯；然而，當刺激呈現時間達 2500 毫秒時，高特質焦慮者反而會逃避威脅相關訊息。在點偵測作業，學者藉由操弄刺激呈現時間來探討焦慮性疾患的注意偏誤歷程，其中，又以 500 毫秒的刺激呈現時間最為常見（Koster et al., 2004, 2006; Lipp & Derakshan, 2005;



MacLeod et al., 1986; Mogg & Bradley, 1999; Salemink et al., 2007), 大部分的研  
究支持 500 毫秒以下的刺激呈現時間較易出現注意警覺偏誤現象, 而 500 毫秒  
以上的刺激呈現時間較易出現注意轉移困難偏誤現象。而在多呈現時間點的設  
計中, 一些學者 (Cooper & Langton, 2006; Koster et al., 2005) 發現, 短刺激呈  
現時間可檢測到參與者對高度威脅刺激的注意偏誤。例如, 在刺激呈現時間為  
100 毫秒時, 不論焦慮程度為何, 參與者都會對高度威脅刺激出現選擇性偏  
誤。此外, 一些學者 (Öhman & Mineka, 2001; Öhman et al., 2001) 的研究發  
現, 參與者傾向優先將早期注意分配給具有進化威脅意義的刺激, 例如, 蛇或  
蜘蛛。然而, 只有高焦慮者在暴露時間接近 500 毫秒時, 會持續表現出對威脅  
刺激的注意轉移困難。另外, Mogg 與 Bradley (2005) 的研究發現與憂鬱相關  
的注意偏誤 (例如, 悲傷的面孔), 僅在呈現時間超過 1,000 毫秒時才會出現。  
一些研究 (Mogg et al., 2000; Koster et al., 2006; Wilson & MacLeod, 2003) 指  
出, 參與者都會表現出對高威脅憤怒面孔的偏誤, 而只有高特質焦慮者表現出  
對中度威脅面孔的注意轉移困難。此外, 一些研究 (Bar-Haim et al., 2007;  
Frewen et al., 2008; Yiend, 2010) 指出, 低焦慮者會選擇性地遠離輕度至中度威  
脅性刺激。上述這些研究結果顯示個別差異 (焦慮或憂鬱)、價性刺激的類別、  
以及刺激呈現的時間等因素, 都會影響個體在時間歷程中注意偏誤的表現方  
式。

儘管不同的呈現時間會影響注意偏誤的表現方式, Bradley 等人 (1998) 認  
為, 無論是史楚普作業或是點偵測作業, 單一的刺激呈現時間所量測的為該時  
間點的注意現象, 無法評估個體在訊息處理歷程中的注意偏誤變化, 因此, 宜  
在作業中同時操弄不同的刺激呈現時間, 才能評估個體的注意偏誤歷程。在操  
弄不同刺激呈現時間的研究中, Koster 等人 (2005) 以特質焦慮者為對象, 使  
用圖片做為刺激材料, 選取 100 毫秒、500 毫秒、與 1250 毫秒等三種呈現時  
間, 結果發現, 短刺激呈現時間時, 參與者較容易對威脅刺激出現注意警覺偏

誤，而在較長刺激呈現時間時，則較易出現注意逃避。而在 Mogg 與 Bradley (2006) 的研究，選取 200 毫秒、500 毫秒、與 2000 毫秒等三種刺激呈現時間，結果發現，當呈現蜘蛛圖片 200 毫秒時，高懼怕蜘蛛者較低懼怕蜘蛛者有顯著的注意警覺偏誤，且注意偏誤隨刺激呈現時間增長而減弱。朱靜怡

(2009) 研究不同程度的懼蟑症者之注意偏誤歷程，結果發現，當刺激呈現在 100 毫秒時，中、高懼蟑組對蟑螂圖片出現注意警覺，而低懼蟑組對蟑螂圖片則缺乏注意警覺；當刺激呈現在 200 毫秒時，中懼蟑組對蟑螂圖片出現注意警覺，但高懼蟑組則出現注意逃避。而當刺激呈現增長至 500 毫秒時，高懼蟑組對蟑螂圖片出現注意逃避，但低、中懼蟑組對蟑螂圖片則有注意警覺；而當刺激呈現增至 2000 毫秒時，中、高懼蟑組對蟑螂圖片皆出現注意逃避，但低懼蟑組對蟑螂圖片仍只出現注意警覺。易言之，該研究發現，中、高懼蟑組在注意初期有自動化快速的注意警覺，然而，只有高懼蟑組在自動化注意警覺後，在初期即逃避相關聯刺激。有些研究發現，即使情緒刺激的呈現時間短至 50 毫秒內，高特質焦慮者仍會對威脅刺激產生注意警覺的偏誤現象，而當刺激呈現時間達 1000 毫秒以上時，高特質焦慮者對威脅刺激的注意警覺偏誤就會不明顯，甚至會出現逃避威脅刺激的現象 (Eysenck et al., 2007; Frewen et al., 2008)。


另外，Chang 等人 (2015) 以檢查型與清潔型的強迫症患者為研究對象，研究發現，強迫症患者的注意偏誤不僅與時間歷程有關，且與強迫症的類型有關。具體言之，此二不同類型的強迫症患者，當面對與強迫類型之核心症狀相關的威脅刺激時，在短刺激呈現時間，會出現注意警覺偏誤，而在中、長刺激呈現時間，注意偏誤則會轉為注意轉移困難；但是，對非核心症狀的刺激，則有不同的注意歷程。另外，在面對正向字詞時，注意偏誤歷程亦因強迫類型而異，其中，僅強迫檢查型的患者在短刺激呈現時間，會有注意警覺偏誤現象，而在中、長刺激呈現時間，則會有注意轉移困難偏誤現象；至於強迫清潔型的患者，則無論在短、中、長的刺激呈現時間，當面對正向字詞時，均不會出現

注意警覺偏誤或注意轉移困難偏誤現象。

綜合上述研究結果，對焦慮性疾患與強迫性疾患而言，無論刺激性質為文字或圖片，大多數研究顯示於短刺激呈現時間，較易出現注意警覺偏誤，而在中、長時間的刺激呈現，則較易出現注意轉移困難偏誤，在更長刺激呈現時間，甚至容易出現注意逃避的現象。

#### 第四節 注意偏誤操弄訓練

一些研究指出，注意偏誤可以經由簡單的訓練程序來修正，這些程序可減少對現實生活壓力源的負面情緒反應（Clarke et al., 2008; Dandeneau et al., 2007; Mathews & MacLeod, 2002）。過去，最常被用於評估注意偏誤的工具是點偵測作業（Koster et al., 2004; MacLeod et al., 1986）。當參與者對偵測點出現在中性刺激位置之嘗試次的平均反應時間，顯著大於或顯著小於偵測點出現在某類別的價性刺激位置之嘗試次的平均反應時間，就可推論參與者對該類價性刺激的注意偏向。在訓練前、訓練後，使用注意偏誤評估範式，亦即，此時參與者需要探測的偵測點出現在價性刺激或中性刺激位置的機率相等。而在注意偏誤操弄訓練範式中，為誘導參與者遠離威脅刺激，偵測點僅出現在中性刺激。參與者經由訓練自己探測中性刺激的位置，來選擇性地注意中性、或遠離同時呈現在電腦螢幕上的威脅性刺激（MacLeod et al., 2002）。經由此程序，參與者被訓練將注意資源的分配遠離威脅刺激或投注中性刺激，並將此注意分配的趨勢擴展至日常生活，從而降低個體對壓力源的情緒脆弱性。研究發現注意偏誤操弄可改善臨床患者的焦慮症狀，例如，廣泛性焦慮症（Amir et al., 2009），同時，非臨床患者對常見壓力源的情緒反應，亦有潛在的效應（Dandeneau et al., 2007）。



關於高特質焦慮者對威脅性刺激的注意偏誤的潛在機制，學者經由文獻回顧，可能與兩個潛在的中介因素有關。其一，高特質焦慮者對威脅刺激的敏感性和反應性較高 (Etkin & Wager, 2007; Fox et al., 2008)；其二，高特質焦慮者對注意的控制力不足 (Bishop, 2009; Derryberry & Reed, 2002; Eysenck et al., 2007)。而注意偏誤操弄訓練的基本原理，即在經由訓練個體有選擇地注意中性或遠離威脅性刺激的傾向，藉此降低高特質焦慮者對威脅刺激的敏感性和反應性。同時，也訓練高特質焦慮者對威脅刺激的注意控制力。單次注意偏誤操弄設計被用於早期測試注意偏誤的因果狀態，以探討注意偏誤的潛在機制，並修改其中可能會影響歷程的因素。在單次注意偏誤操弄的實驗設計中，刺激呈現時間通常為500毫秒，操弄偵測點的位置以增加對威脅的注意或遠離威脅。

學者們發現，注意偏誤操弄可成功降低受試者對威脅刺激的注意偏誤程度 (Amir et al., 2009; Bar-Haim, 2010; Hallion & Ruscio, 2011; Hazen et al., 2009; MacLeod et al., 2002; MacLeod et al., 2007; Mathews & MacLeod, 2002)。例如，Amir 等人 (2009) 以注意偏誤操弄作業訓練廣泛性焦慮症患者注意中性刺激，在經歷八個療程後，他們發現病患的憂慮症狀獲得改善。Hazen 等人 (2009) 也曾利用注意偏誤操弄作業訓練 24 位具有病態憂慮症狀的病患，在此研究中，所有的病患都被告知要進行 6 次的注意偏誤訓練，但是有一半的病患被操弄持續注意中性刺激 (注意偏誤操弄組)，另一半的病患要偵測的目標位置則是隨機的 (安慰組)。研究結果發現，注意偏誤操弄組的病患在 6 次療程後，憂慮症狀大有改善，但是安慰組在 6 次治療後，症狀沒有改變。有鑑於許多研究發現，廣泛性焦慮患者之注意偏誤以注意轉移困難為主 (Fox et al., 2001; Georgiou et al., 2005; 鄧閔鴻、張素鳳，2014)，因此 Amir 等人 (2009) 及 Hazen 等人 (2009) 所發現的注意偏誤操弄療效，可能藉由改善廣泛性焦慮患者之注意轉移困難所致。

而在強迫症之注意偏誤操弄研究，亦有支持的證據。例如，Najmi 與 Amir

(2010) 以強迫清潔型的類強迫症者為對象，探討經注意偏誤操弄後大學生參與者在一系列接觸污染作業的行動效能。該研究採用 MacLeod 等人 (1986) 的點偵測作業，共有 12 組威脅-中性刺激字詞配對，刺激呈現時間為 500 毫秒。研究結果顯示，在經過 1 次 (session) 的注意偏誤操弄訓練後，參與者在面對威脅刺激時注意轉移困難之偏誤指標下降，同時，在執行接觸污染作業的行動效能增加。Rouel 與 Smith (2018) 以害怕污染類型的強迫症患者為對象，探討經注意偏誤操弄訓練後，注意偏誤與症狀之嚴重程度是否下降，並且檢驗追蹤一個月後之注意偏誤訓練效果。該研究採用空間線索導引之點偵測作業，執行注意偏誤操弄 1 次 (session)，為時 30 分鐘。該研究之空間線索導引作業與污染有關之刺激材料分為三類，一類為直接與疾病相關之污染 (例如，髒馬桶、感染之傷口、垃圾)，另一類為間接與疾病相關之污染 (例如，硬幣、健身房、公共扶手)，再一類為有害物質相關之污染 (例如，化學容器、放射性物質、殺蟲劑)。研究結果顯示，受試僅在與疾病相關之直接或間接污染的刺激材料，才會出現明顯注意轉移困難現象，且只有在此情境下之注意偏誤，經由注意偏誤操弄訓練後，注意偏誤才會下降。該研究結果亦發現，此注意偏誤下降可維持約一個月，但注意偏誤下降，並無法改善害怕污染類型的強迫症患者之強迫症狀、情緒、或害怕污染之行為。

有關注意偏誤修正訓練對情緒調節的影響，多項研究指出，透過注意偏誤修程序，可降低焦慮症狀並改善情緒反應。Amir 等人 (2009) 透過隨機對照試驗探討在廣泛性社交恐懼症患者中進行注意力訓練的效果。結果顯示，與對照組相比，接受注意力訓練的參與者在公共演講情境的焦慮顯著下降，支持了針對威脅線索的注意力重新分配能有效減輕社交焦慮。針對社交焦慮障礙，Heeren 等人 (2015) 透過系統性回顧與統合分析，發現注意偏誤修正訓練在部分研究中顯示有顯著改善，Mogoşe 等人 (2014) 的統合分析發現，整體而言，注意偏誤修正訓練對焦慮的減輕具有小至中等的效果，但對憂鬱症狀的改

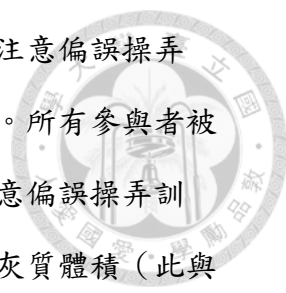
善較不顯著，支持注意偏誤修正訓練在特定情境與人群中應用。

綜合上述研究，注意偏誤修正作為一種介入方法，已在不同類型的焦慮障礙與不同媒介形式中展現出潛在的療效。然而，效果大小、持續性及個體差異仍是未來研究的重要方向。虛擬實境等新型技術的整合，可能為注意力訓練及情緒調節開創新的干預模式，尤其在短期快速改善情緒狀態方面具有應用前景。

Banire 等人（2024）檢視使用智慧型手機提供的注意偏誤修正訓練在心理健康領域的效果。研究發現智慧型手機的注意偏誤修正訓練對減少注意偏誤有小至中等效果，而對臨床症狀改善（特別是焦慮）有小到中等的顯著影響。而對憂鬱症狀的效果較不穩定。智慧型手機介入的普遍可接受度高，易於融入日常生活，但部分研究顯示，長期依從性需要額外動機支持。

Rooney 等人（2024）探討非點偵測作業型態的注意偏誤修正方式在多個臨床與非臨床領域的效果。分析替代注意偏誤修正方法對注意偏誤的修正效果，及其在症狀改善上的效應，並比較不同領域（焦慮、疼痛、成癮、抑鬱等）的效能差異。研究結果指出，替代性注意偏誤修正訓練可在一定程度上有效修正注意偏誤，但效果因領域而異。在注意偏誤指標上有中等效果。在症狀改善上效果由小至中等，但在焦慮與疼痛領域較突出，而憂鬱與藥物成癮的效果不穩定或改善幅度較低。而在視覺搜尋訓練（visual search training）和凝視依存訓練（gaze-contingent training）部分的研究效果優於點偵測（dot-probe）。此外，研究發現，修正訓練任務的情境化與症狀相關刺激的匹配程度會提升注意偏誤的改變效果。

此外，在大腦結構之神經可塑性（neuroplasticity）研究方面，Carlson 等人（2022）探討高焦慮特質者之注意偏誤與注意重新調節配置的相關腦區：杏仁核（amygdala）、前扣帶皮層（anterior cingulate cortex）和外側前額葉皮層（lateral prefrontal cortex），此區域為大腦面對威脅刺激之注意偏誤及透過注意



偏誤操弄進行修正調節的相關區域。研究者檢測參與者在經過注意偏誤操弄後，大腦結構之灰質體積的改變量與在靜態之功能連接的程度。所有參與者被隨機分派至注意偏誤操弄組與控制組，並經過六週的多階段注意偏誤操弄訓練。研究結果顯示，注意偏誤操弄訓練組有更多的前扣帶皮層灰質體積（此與焦慮症狀減輕有關），以及更大的額上迴（superior frontal gyrus），前扣帶皮層和腦島（insula）有更大靜態之功能連接。這些現象顯示，注意偏誤操弄會影響大腦結構的神經可塑性與功能，進而影響情緒反應和認知控制過程。

再者，Klawohn等人（2020）從電生理的角度，探討注意偏誤操弄對強迫症疾患過度監控錯誤訊息的影響。研究結果發現，經由注意偏誤操弄訓練後，強迫症患者在神經電生理之錯誤相關負波（error-related negativity, ERN）顯著下降，而健康控制組之錯誤相關負波則無改變。此結果顯示，注意偏誤操弄訓練有助於減少強迫症患者對錯誤訊息的監控，另外，錯誤相關負波的下降可能導致強迫症或其他焦慮症疾患的症狀減輕。Hajcak等人（2019）認為可將錯誤相關負波作為注意偏誤操弄的生物標記（biomarker）。錯誤相關負波增加顯示罹患強迫症或其他焦慮疾患的風險亦可能增高（Chong & Meyer, 2019; Riesel, 2019）。

Dzinalija等人（2025）透過全球合作研究網絡（ENIGMA-OCD Consortium）以全球巨量分析（Worldwide mega-analysis）探討強迫症患者在負面情緒（negative valence）訊息處理相關腦區的功能改變，研究發現，強迫症患者在負面情緒刺激下，相較健康者有顯著較高的杏仁核過度活化反應，強迫症患者在額葉的控制調節系統（mPFC、ACC）反應減弱，顯示其在認知抑制和控制力下降，情緒調節過程中存在功能降低或失衡，而腦島功能增強，顯示其身體感覺厭惡反應的過度敏感有關。此一跨區域的全球數據整合直接合併初始的功能性磁振造影（fMRI）數據，得到更可靠和具普遍性的神經影像結果。未來治療（例如，暴露不反應或情緒調節訓練）可考量針對負面情緒訊息處理

系統進行介入，而腦影像可作為症狀嚴重度和治療反應的潛在生物標誌。

上述這些研究結果顯示，注意偏誤操弄訓練引發大腦神經可塑性相關腦區結構改變的證據，以及近年來，神經電生理領域相繼出現有關注意偏誤操弄訓練後之錯誤相關負波的改變。這些發現共同揭示，針對強迫症患者進行的注意偏誤操弄訓練，非僅止於行為層面的改善，亦具有穩固的神經生理基礎。換言之，強迫症注意偏誤操弄訓練的介入效應，已在大腦層級獲得實證支持，因此此類研究不僅具理論價值，更應在臨床與後續應用中予以重視。

## 第五節 注意偏誤操弄訓練之效果

儘管點偵測作業能夠在一定程度上評估強迫症患者在注意偏誤所涉及的歷程，然而一些研究發現，並非所有使用點偵測作業的研究都發現注意偏誤的存在。例如，Harkness 等人（2009）使用點偵測作業派典，將檢查、污染、社會威脅和正面字詞與中性字詞配對，結果發現強迫症患者與對照組並沒有差異。De Mathis 等人（2020）探討具有清潔與對稱症狀之強迫症患者的注意偏誤，結果亦未發現有注意偏誤現象。其他研究者（De Putter & Koster, 2017; Schneier et al., 2016）使用點偵測作業，也同樣未發現強迫症患者有注意偏誤。此外，在注意偏誤操弄訓練方面，亦有許多研究不支持注意偏誤操弄之療效。Chau 等人（2019）針對廣泛性焦慮症的門診患者，探討注意偏誤操弄訓練對焦慮、擔憂及注意偏誤的影響，以及注意偏誤的變化與焦慮和擔憂的變化之間的關聯。在 8 週的藥物治療療效沒有進一步變化後，參與者被隨機分配到治療組或對照組，分別接受每週 4 次的注意偏誤操弄訓練或假的注意偏誤操弄訓練。研究結果顯示，兩組的焦慮和擔憂均顯著下降，但實驗組下降程度並沒有顯著大於對照組，注意偏誤操弄訓練後的注意偏誤亦無明顯變化。

綜觀上述研究結果，儘管有些文獻顯示注意偏誤操弄訓練可以改變焦慮性疾患或強迫症患者的注意偏誤程度，然而，另有些研究結果卻不明顯支持或甚至不支持。Bar-Haim 等人（2007）有關注意偏誤研究的後設分析指出，高特質焦慮或臨床焦慮疾患對威脅刺激確實會表現出注意偏誤，然而，偏誤效應不高（ $d = .45$ ）。而 Hakamata 等人（2010）的後設分析發現，注意偏誤操弄訓練對焦慮的影響效應為中等（ $d = .61$ ），值得一提的是，該後設分析還發現了影響注意偏誤操弄訓練效果的幾個調節因素，例如，對單詞（相對於臉孔）刺激和上下方向（相對於左右）的訓練最有效。此外，注意偏誤操弄訓練對特質焦慮的影響大於對狀態焦慮的影響。

雖然關於注意偏誤、注意偏誤操弄訓練的研究，總體證據仍然是多變，且不一致，然而，學者們也具體指出了影響注意偏誤效應的一些因素，Harkness 等人（2009）認為，刺激材料的強度與生態效度，以及刺激材料是否與參與者有高度相關，並且可能要考慮強迫性疾患的類型與刺激材料的相配性。此外，宜在點偵測作業中採用不同的刺激呈現時間，因為在時間歷程中，注意警覺、注意轉移困難、或迴避可能發生了變化。再者，Musa 等人（2003）的研究指出，共病憂鬱可能會減弱注意偏誤，而 De Mathis 等人（2020）的研究亦發現很多研究並未排除憂鬱症患者。另外，一些學者的研究（Heeren et al., 2015; Mogg & Bradley, 2016）指出，注意偏誤操弄訓練效應不佳的一個可能解釋是，注意偏誤操弄訓練的目標與程序。如果在注意偏誤操弄過程中，針對威脅刺激的注意偏誤操弄不能發揮因果作用，則注意偏誤操弄訓練的效果便可能不佳，因此，應思考如何針對注意偏誤的機制來設計注意偏誤操弄訓練的程序。

## 第六節 注意偏誤操弄訓練與暴露不反應

學者們除了具體提出了影響注意偏誤操弄效應的因素外，亦針對強迫性疾

患之療效機制、注意偏誤操弄訓練的程序、以及情緒調節對注意偏誤操弄訓練的效果等層面，來探討影響注意偏誤操弄訓練效應的機制。本節分就注意偏誤操弄所涉及的「自下而上」與「自上而下」歷程，以及影響注意偏誤操弄效應的可能機制：暴露不反應做進一步說明。

## 壹、注意偏誤操弄之「自下而上」與「自上而下」歷程

Koster 與 Bernstein (2015) 認為，若能對注意偏誤操弄訓練過程中的療效機制有更多的理解，且能據以創新、改進注意偏誤操弄訓練過程，亦即在程序中針對參與者的訊息處理偏差加以處理，將有助於提昇注意偏誤操弄訓練的效果與臨床應用。針對注意偏誤操弄訓練效果的不一致，Mogg 與 Bradley (2016) 回顧了文獻上有關焦慮、注意力、與認知控制的模型、並結合了注意偏誤的特性，提出一個整合的認知模型，從訊息處理的角度來說明如何改進注意偏誤操弄訓練的效果。該認知模型的核心要件包含自下而上歷程 (bottom-up process)、自上而下歷程 (top-down process)、以及二歷程的相互影響。自下而上的歷程為評估刺激顯著性與特性的系統，透過該歷程，個體可自動化評估威脅刺激線索的重要性，並且整合自上而下與自下而上的訊息來源，調節其中的認知過程。自上而下的歷程為目標導向的注意控制系統，透過該歷程，個體可進行以任務為中心的目標參與，應對來自於自下而上的威脅刺激評估系統的影響，亦即藉此自上而下、目標導向的注意控制系統，有助於個體維持適應性，並以此目標導向為處理模式，使個體具有協調認知控制的功能 (Mogg & Bradley, 2016)。Mogg 與 Bradley (2016) 認為，焦慮的產生源自於對威脅刺激評估、注意力和認知控制過程中所涉及的自下而上、自上而下系統二者之間失去平衡 (imbalance)。因此，未來注意偏誤操弄訓練的方案若能有效調整此架構中所涉及的訊息處理過程，調節二系統之間的不平衡，則應可增進注意偏誤操弄訓練的效果。

綜觀上述，注意的過程被認為經由（1）自下而上的處理歷程，為個體對顯著刺激作出反應的刺激驅動系統；以及（2）自上而下的處理歷程，為個體受先前知識和期望影響的目標導向系統（Corbetta & Shulman, 2002）。焦慮性疾患或強迫症者將注意集中在威脅性刺激上，此時他們抑制和轉移注意的能力就會降低，導致難以脫離。而注意偏誤操弄訓練的程序，乃是訓練個體經由接收同時呈現的價性刺激與中性刺激（自下而上的刺激驅動系統），再經注意控制（注意中性刺激）（自上而下的目標導向系統），藉由每一嘗試次，個體於價性刺激與中性刺激二者之間來回，以此調和注意歷程中自下而上、自上而下的處理系統，並以此類化至日常生活中。

Mogg 與 Bradley (2016) 提及，特殊畏懼症的患者對畏懼物（例如蛇、蜘蛛）會有過度的注意偏向，即快速檢測並持續關注威脅刺激。一旦逃離或避免威脅物，焦慮會暫時降低，患者會感到緩解。而強迫症的患者，亦有類似情形，當遇到威脅情境時（如病菌、汙染源）會避開可能引發強迫意念的情境，暫時避免焦慮，然而卻促使更多迴避策略的形成。雖然強迫症的觸發源是內在的強迫意念（obsessions），而特殊畏懼症是外在的具體物體或情境，但兩者的共同點都是迴避行為，焦慮暫時短暫降低，但該逃避行為卻被強化，甚至焦慮維持不變或加重。儘管注意偏誤操弄訓練期間會短暫呈現價性刺激，但這種呈現可能也是一種暴露形式，若經由短暫、重覆地暴露於誘發焦慮的威脅刺激，有助於參與者降低他們對價性刺激的敏感度，並經由認知重組，減少注意偏誤和焦慮症狀（Abramowitz, 2006）。若在注意偏誤操弄的過程，偵測點僅出現在威脅刺激，參與者經由訓練自己注意威脅刺激，並做出按鍵反應（不迴避），以此注意偏誤操弄，降低對威脅刺激的敏感性與反應性。而此注意威脅刺激之注意偏誤操弄亦是暴露不反應的一種形式。以下針對暴露不反應的歷程與機制做進一步說明。


## 貳、暴露不反應 (exposure and response prevention, ERP)

暴露不反應 (ERP) 療法經常是焦慮性疾患或強迫性疾患患者主要的介入治療方法 (Abramowitz et al., 2003; Foa et al., 2005; Hofmann & Smits, 2008)。在此療法中，強迫症患者暴露於平常迴避的威脅刺激 (例如，骯髒)，但不做出相應的強迫行為反應 (例如，洗手儀式)。雖然暴露於令人害怕的刺激最初會導致個體痛苦，但經由反覆練習，並逐漸提高難度和複雜度，個體會變得對該觸發刺激不敏感，並且習慣化，該刺激引起的焦慮和痛苦會減少，從而導致習慣建立、重建對害怕後果的認知，最終減輕強迫症狀。

而在暴露不反應的程序和歷程中影響改變最主要的兩個機制分別是習慣化與抑制學習 (inhibitory learning) (Jacoby & Abramowitz, 2016)。習慣化是指情緒反應強度降低的過程，是情緒處理理論的關鍵部分 (Foa & Kozak, 1986)。首先，必須介入害怕的元素結構，其次，必須將不符合害怕的元素結構訊息納入其中。經由此歷程，害怕的元素結構將被修改，從而產生治療上的變化 (Foa & Kozak, 1986)。每個人都會經歷害怕；然而，當恐懼結構涉及過度反應且難以改變時，害怕就可能是病態的 (Foa & Kozak, 1986)。Foa 與 Kozak 提出的減少害怕反應的機制是將新資訊納入現有的結構中，以減少情緒反應，即所謂的習慣化。暴露不反應經由讓強迫症者接觸害怕刺激，並鼓勵他們注意，而不是避免或逃避，並在此歷程努力學習新資訊。在與害怕情境互動的過程中，生理反應會減弱，並且會納入生理喚醒的新資訊。而這些新資訊將開始削弱害怕情緒與典型反應之間的連結 (Foa & Kozak, 1986)。而抑制學習的機制認為，參與者以不同的方式體驗消退 (extinction)。雖然習慣化可以導致治療期間害怕反應的減少，但它是非聯想學習的結果。而抑制學習認為，消退不是透過消除或取代舊的害怕反應來實現，而是以現在的刺激與兩種不同意義間的相關聯，一個是原來的激發意義，一個是附加的抑制意義 (Craske et al., 2014)。Craske 等人認為，這兩種含義都儲存在記憶中並相互競爭，而最大的目標在於

最大限度地提高新的非威脅性關聯的抑制，或阻止檢索先前的威脅性關聯的機率。Rescorla 與 Wagner (1972) 認為，當預測和實際發生的情況之間存在差距時，最容易學到新資訊，因此，違反期望的意外對於學習過程至關重要。當患者期望從害怕的觸發因素中得到一個結果時，在暴露過程中經歷一些違背該期望的事情會刺激新的學習

當強迫症患者暴露於引發強迫思考的威脅情境，並伴隨高度焦慮時，會引發個體想壓抑強迫思考的衝動，壓抑強迫思考的衝動程度愈高，表示個體愈受制於強迫思考，欲執行強迫行為（包含外顯行為與心智儀式）的頻率愈高。強迫症患者在反應抑制相關執行作業（如 Go/No-Go task），常表現出抑制失敗或控制反應的能力不足（Chamberlain et al., 2005；葉弘毅、張素鳳與鄭伯璦，2022），顯示其在高威脅或高焦慮下，存在特定情境的抑制控制困難。暴露不反應的核心治療機制，即在於透過系統性暴露於引發強迫思考的刺激，同時刻意阻斷強迫行為的執行，使個體在焦慮與壓抑衝動自然升高的狀態下，反覆練習「不反應」。此歷程被視為一種抑制學習，能逐步削弱「強迫思考的衝動必須立即被行為化」的制約連結。隨著暴露不反應的進行，個體逐漸經驗到強迫思考的衝動可自行消退、焦慮具有可忍受性，此能力的增強被認為是強迫症狀改善與預防復發的重要行為機制（Foa & Kozak, 1986；Craske et al., 2014）。另外，強迫症患者在反應抑制能力的普遍受損，使其較難抑制自動化的強迫思考反應，並伴隨較低的因應自我效能（Bandura, 1997; Chamberlain et al., 2005），此會進一步削弱其對「能夠忍受壓抑衝動與焦慮」的自我效能信念。暴露不反應治療使個體經驗在壓抑衝動與焦慮狀態下反覆經驗「不反應但未發生災難性後果」，此歷程一方面促進反應抑制的抑制學習；另一方面，成功完成不反應的經驗構成強而有力的成功經驗，進而增強自我效能。隨著自我效能的同步提升，個體對強迫行為的依賴逐漸降低，進而促進強迫症狀的穩定改善，並降低復發的風險（Foa & Kozak, 1986）。



有關強迫症的暴露不反應治療研究，Voderholzer 等人（2020）針對 377 名強迫症患者，評估治療前後症狀和自我效能感、以及治療頻率、治療師和自我引導式的暴露不反應課程。研究發現，在治療期間接受更多治療師指導的暴露不反應療程的患者表現出更多的症狀減輕，並且自我引導的暴露不反應與結果的關聯是經由增強的自我效能來介導的。這些研究結果強調了治療師指導和自我引導的暴露不反應課程的重要性，並建議治療師應該進行足夠數量的暴露不反應課程以優化治療。此外，Porras-Garcia 等人（2021）探討對身材意象高度不滿意的女大學生對身體體重增加的注意偏誤現象，該研究使用虛擬實境暴露法（virtual reality exposure therapy, VRET）讓所有參與者均暴露於類似實測體重的環境，研究發現，在單次暴露於虛擬實境的注意偏誤操弄訓練後，對身材高度不滿意的女性在虛擬實境的注意偏誤操弄訓練後，對體重增加的恐懼顯著減少。另外，Meyerbröker 等人（2022）亦採用虛擬實境暴露療法探討對飛行恐懼症的療效，該暴露治療每週進行一次，共計四次，每次包含兩次時長 25 分鐘的虛擬飛行。研究結果顯示，治療前的焦慮敏感性、治療初步改善的自我效能，以及治療同盟的品質，可顯著預測治療結果。Mahmud 等人（2022）評估了短時虛擬實境暴露治療在健康成人中的可行性。研究顯示，短時間的虛擬場景暴露不僅降低了負面情緒，還促進了正面情緒的提升，指出結合沉浸式媒介與注意訓練的潛力。

Foa 等人（2007）比較三種治療方法對強迫症的效果：暴露不反應治療（ERP）、三環抗憂鬱藥（Clomipramine）（已知對強迫症治療有效）、暴露不反應治療與三環抗憂鬱藥的組合。研究者想探討單一或組合治療哪種更有效，以及組合是否有增益效果。研究結果顯示，藥物治療有效，但暴露不反應治療更佳，對減少症狀與保持治療效果而言，暴露不反應治療更穩定，而組合治療不一定比單獨暴露不反應治療進行更好，提醒臨床上不必然藥物加上心理治療的組合一定優於單一最佳方案。

雖然，暴露不反應療法有助於使參與者降低對觸發刺激的敏感度，並經由新習慣的建立與認知重建來減少注意偏誤。然而，強迫症患者對威脅刺激的低容忍度可能會阻礙暴露不反應治療的進行，由於害怕經歷過程中的焦慮與痛苦，患者容易拒絕治療並中途退出。

## 第七節 正念與注意偏誤操弄訓練

研究指出，對威脅的誇大認知偏誤在焦慮症的起源、發展和維持上扮演著關鍵作用（Beck, 1976; Eysenck, 1992; Mathews & MacLeod, 2002）。因此，需要更多的治療介入以減少這些認知偏誤，其中，正念被認為是一項值得探討和關注的途徑。

### 壹、正念（mindfulness）


正念是一種增加注意意識和改善情緒調節策略的方法。最初，受到東方佛教禪修與冥想的啟發，並結合西方的心理學研究結果，而發展出一種覺察事物與應對情境，並被廣泛地應用於增進心理健康、以及面對壓力與解決問題的態度（Baer, 2003; Dryden & Still, 2006; Kabat-Zinn, 1990）。正念被定義為對當下的覺察，為一種有目的的、非評價性的關注（Kabat-Zinn, 1994）。除了當下導向之外，正念尚包括對新奇事物的開放性、對不同環境的敏感性以及對多元觀點的認識（Langer, 1989; Sternberg, 2000）。正念也被進一步描述為對當下事件的持續性與接受性的關注（Bluth & Blanton, 2014），以及能夠毫無偏見地經驗並感知物體或情境所需具有的最基本特性的能力（Gunaratana, 2002）。因此，正念在注意層面上，主要為注意力的調節，亦即對當下的感覺、思想和感受的意識（Bishop et al., 2004）；而在經驗感知的層面上，主要為接受性和非評價性，亦即，對經驗抱持好奇、開放與接受的態度（Shapiro & Izett, 2008; Lang,

2013)。Baer等人(2006)更進一步具體建構正念的五大核心概念，即行動覺察(acting with awareness)，即有意識地行動、非反應性(nonreactivity)、非評價性(nonjudgment)、觀察當下經驗(observing the immediate experience)、以及以文字敘述或標誌經驗(describing/labeling the experience in words)，即觀察和描述體驗的能力等。

為了探討正念的機制，Shapiro等人(2006)提出「意圖—注意—態度」模型(IAA model)。在此模型中，Shapiro等人認為正念由三種元素構成，分別為意圖(intention)、注意(attention)、與態度(attitude)。其中，「意圖」是指有目的的投入，是自我調節轉變為自我探索的動態過程，此動態過程隨著個體對意圖的實踐、意識、以及洞察的加深而改變與發展。「注意」是指個體於此時此刻對內在與外在經驗的覺察，正念的核心亦是這種此時此刻專注於當下的覺察。注意的自我調節使個體可以自由地維持和轉換注意。而「態度」則是指以開放接納的心態，不帶評價的心態來探索經驗，其中，也包括對負向經驗的探索。易言之，個體可以學習關注自己的內在和外經驗，無需評估或解釋，也能練習以接受、友善和開放的態度面對經驗。

## 貳、正念對焦慮的影響

研究顯示，低正念與焦慮疾患有關。高正念者可經由情緒調節降低焦慮，經由改變認知和情感來改變情緒反應。情緒調節被定義為一種個體監測、評估和調整情緒反應的內在或外在歷程(Thompson, 1994)。人們在面對威脅情境的反應性與情緒喚起，以及由此產生的調節方面存在著個別差異，例如，高焦慮者對恐懼、害怕相關的反應性具有較低的閾值(Calkins & Fox, 1992; Kagan et al., 1988)。雖然，高焦慮者的注意系統對威脅性刺激更敏感，然而，研究指出，個體對威脅的反應性可經由改變對情緒喚起的經驗而改變(Dienstbier, 1989)。注意的歷程被認為是經由自上而下的處理來支持情緒的調節，並影響



一個人對威脅刺激和情緒的反應性。而正念有助於個體對當下經驗的注意調節，以及以接受和開放的態度來面對個人的經驗（Bishop et al., 2004），並由此產生認知改變。其中，包括經由擴大注意來有目的地改變注意的焦點，以捕捉更廣泛的威脅性與非威脅性刺激的注意背景。研究指出，正念為情緒調節的重要部分，對與威脅相關的注意資源分配有關，涉及將注意導向或遠離特定刺激以影響情緒反應（Brown et al., 2013; Teper & Inzlicht, 2013; Vago & Nakamura, 2011）。Watzlawick等人（1974, 2011）認為，問題解決的方式有兩種，第一種是第一序改變（first-order change），另一種是第二序改變（second-order change）。前者的改變依照原有問題的邏輯思考來解決問題，而後者的改變則是跳脫問題原有的框架，是一種系統根本性變化所產生的改變。而正念狀態的情緒調節策略即是第二序的改變。Williams（2007）認為個體的心智運作有兩種模式：行動模式（doing mode）及同在模式（being mode），行動模式著重於目標導向，透過分析、判斷、比較，以解決問題或減少理想目標與現實之間的差距。而同在模式則是透過覺察有意識地專注，以一種不帶評價的態度，如覺察當下的經驗感受。正念的歷程即是一種同在模式的心智運作方式。

由上述學者對正念的研究可知，正念顯著改善了注意的各個組成部分，亦等同需要付出較多心力於注意上，此與無意識或自動化的習慣處理相反（Shiffrin & Schneider, 1977）。一些研究指出，正念意識與下列現象有關：減少持續注意作業中的錯誤（Schmertz et al., 2009）、改善選擇性注意、抑制控制和認知靈活性（Moore & Malinowski, 2009），以及更多的自我意識、注意控制（Baer et al., 2006; Herndon, 2008; Walsh et al., 2009）。此外，正念有助於個體經由培養對注意歷程、對行為的意識和控制，來增進自上而下的情緒調節，減少與情緒障礙有關的注意控制缺陷與負向的認知方式（Davidson, 2010; Greeson et al., 2014; Teachman et al., 2012）。易言之，正念可以增進個體對自我的思考、感受和經驗，保持無批判性意識的能力，個體經由對傳入的情緒喚起或對

威脅信息解釋的改變來對情緒進行自我調節。因此，正念這種自下而上和自上而下的注意歷程，有助於培養支持性情緒和認知靈活性的訊息處理技能（Dajani & Uddin, 2015）。



### 參、正念對正向情緒的影響

正念與正向情緒培養在近年的心理學與神經科學研究中被廣泛探討，其核心在於透過專注於當下的覺察與不批判的接納，促進情緒調節與心理健康。Fredrickson等人（2008）的研究顯示，透過慈愛冥想（loving-kindness meditation）誘發的正向情緒不僅能短期提升積極情感，長期還能促進個人社會支持、人際關係資源的累積。Garland等人（2015）的研究顯示，正念練習能拓展覺察範圍，增強對內在與外在經驗的敏銳度，進而提升長期幸福感。Garland等人更進一步指出，正念、正向情緒與心理資源之間的循環關係：正念激發正向情緒，正向情緒再反過來支持更深層的覺察與意義感。

在臨床療效方面，Hofmann等人（2010）進行的統合分析發現，基於正念的治療介入（Mindfulness-Based Therapy, MBT）對焦慮與憂鬱症狀均有中至大的效果，顯示正念在情緒障礙中的廣泛適用性。不僅如此，Jha等人（2010）的實驗研究顯示，正念訓練在高壓情境下（如軍事環境）可保護工作記憶容量並減輕負面情感，顯示其在認知功能與情緒管理上的雙重效益。

關於正念的動態變化，Kiken等人（2015）探討了介入期間狀態正念（state mindfulness）的變化軌跡，發現介入中正念水平的持續提升可預測介入後特質正念（trait mindfulness）的顯著增強，提示介入中的體驗與持續性是轉化為長期心理資產的關鍵。

從神經機制層面來看，Tang等人（2015）整合了功能性與結構性影像研究，提出正念透過強化注意力系統、情緒調節網絡與自我覺察相關腦區（如前

額葉皮質、島葉、前扣帶迴)，引發神經可塑性變化，進而支持長期情緒穩定與幸福感。

綜合上述研究，正念與正向情緒的交互作用既具心理效益，也有神經科學基礎。從短期的情緒促進、中期的認知與情緒調節，到長期的神經可塑性改變與特質提升，研究證據支持正念及相關正向情緒訓練在臨床介入、壓力管理及幸福感培養上的廣泛應用。

#### 肆、正念與注意偏誤操弄


探討注意的認知過程為理解焦慮提供了重要的途徑。注意的功能之一是，可以讓大腦專注於傳入的刺激信息，以確認環境中威脅刺激的優先順序，因為對危險的快速反應有助於生存（Peers et al., 2013; Shechner et al., 2012）。而正念可以經由改變注意機制來改善焦慮（Bishop et al., 2004）。

Ortner等人（2007）研究正念冥想對外在情緒刺激的影響，結果顯示，具有正念冥想經驗的參與者較少受外在情緒的干擾，正念冥想者在一項分類情感或中性圖片的作業裡，對不愉快圖像的情緒干擾最低。Arch 與 Craske（2006）的研究發現，與對照組相比，接受簡短介紹與正念有關的呼吸覺察的大學生，對情感幻燈片的負面情緒反應性較小，易言之，該研究支持正念與降低情緒反應、以及減弱對威脅刺激情緒反應有關。正念可以經由促進注意從刺激中分離出來，從而減弱對情緒刺激的反應。因此，正念對焦慮的總體影響似乎是經由注意和情緒變化而共同引起（Treadway & Lazar, 2009），並且可能透過影響自下而上和自上而下的功能來實現。Sussman等人（2016）探討威脅注意偏誤（threat-related attentional bias）的形成機制，並指出，威脅刺激（如恐懼面孔、令人不安的情境）往往引發快速、優先的注意捕捉，這種偏誤主要由自下而上的處理驅動。然而，他們的研究並沒有完全排除由上而下認知影響的

可能性，例如，情緒狀態、任務目標、期望等由上而下的認知因素可以調節注意偏誤的程度。又，在某些情境下，如有明確指令去尋找威脅或非威脅線索，參與者的注意分配可以受到目標導向的調整。因此，增強自上而下的注意過程可能有助於讓個體有意識地分配認知資源，以及對傳入刺激進行認知重新評估或重新解釋。由此可知，正念可以經由兩種監控模式，即自下而上和自上而下的監控機制，來減少個體對威脅的注意偏誤、以及由此產生的焦慮（Chiesa, 2012）。

Maddock與Blair（2023）探討以正念為基礎的課程方案（mindfulness-based programmes, MBPs）如何改善焦慮、憂鬱與心理困擾的機制。研究指出，以正念為基礎的課程方案明顯降低焦慮、憂鬱與整體心理困擾症狀。研究結果發現，正念可增強注意力調節，使患者更能專注於當下，減少反芻思考與自動化負面反應。正念可提升情緒調節能力，在面對負面情緒時能採取更具接納性與非反應性的方法。正念可培養自我慈悲（self-compassion），降低自我批判，增加內在支持感。正念可加強身心覺察（mind-body awareness），覺察身體信號與情緒間的關係，有助於早期介入情緒困擾。研究更進一步發現，正念練習的持續性與強度、參與者的初始症狀嚴重度、團體動力與課程引導品質在以正念為基礎的課程方案扮演重要的中介與調節變項角色。

King等人（2016）探討以正念為基礎的暴露治療（mindfulness-based exposure therapy, MBET）對戰鬥退伍軍人創傷後壓力症候群症狀的改善效果。研究發現，經由治療介入後，創傷後壓力症候群症狀顯著下降。參與者報告情緒困擾減輕，暴露過程耐受性提高。而神經影像的變化發現：右側杏仁核反應減弱。內側前額葉皮質（medial frontal cortex）反應增強，顯示情緒調控能力提升。前額葉與杏仁核之間的功能性連結改善，推論有更良好的自上而下情緒調節。而在接受度方面，多數退伍軍人願意完成課程，治療可行性高。



Kummar等人（2024）開發並測試融合慈悲（compassion）與正念技術的暴露治療八週課程，以改善創傷後壓力症候群症狀（PTSS/ PTSD）。測試結果發現，創傷後壓力症候群症狀在課程後顯著降低，部分患者維持至追蹤期。研究進一步發現，患者的情緒調節能力改善。在面對創傷記憶時，情緒痛苦程度下降。課程完成率高於一般暴露治療，退出率降低。參與者回饋該方法可「更安全地」面對創傷記憶。暴露治療合併正念與慈悲可以形成一個多元支持結構，減輕患者在面對創傷時的情緒波動，提升治療耐受性。

Price等人（2025）將正念技巧與傳統的延長暴露療法（prolonged exposure, PE）及習慣反轉療法（habit reversal therapy, HRT）整合，探索其在臨床應用上的效果。研究結果發現，在患者方面：正念與延長暴露療法或習慣反轉療法整合後，患者在面對高焦慮或不適情境時表現出更高的持續參與度。而其症狀減輕更顯著，尤其在治療後期維持更穩定。而在治療者方面：實習生在面對患者情緒激烈反應時更能保持冷靜與接納態度。治療者的自我效能感顯著提升，亦減少治療過程中的焦慮與迴避。正念練習促進治療者及患者之間，安全且開放的治療氛圍。


此外，正念亦會影響對反應抑制的控制，葉弘毅、張素凰與鄭伯堦等人（2022）探討正念指引對高強迫傾向者反應抑制的影響，研究結果發現，正念指引可改善高強迫傾向者反應抑制功能的缺損，亦即當高強迫傾向者專注於當下，以一種不評價的態度，有意識地覺察此時此刻的經驗，可增加對抑制行為的控制能力。簡辰芳（2020）探討不同靜坐方式對高強迫傾向者之情緒、正念狀態及利他動機效果，結果發現，正念靜坐除了可改善高、低強迫傾向者之正向情緒外，相較於低強迫傾向者，正念靜坐對高強迫傾向者正念狀態的提升效果更顯著。作者認為透過培養個體正念相關的能力（覺察與專注），可作為一種更深遠與長效的情緒調節方法。葉弘毅等人有關正念對高強迫傾向者反應抑制的影響，以及簡辰芳有關正念靜坐可提升高強迫傾向者正向情緒與正念狀態

的研究結果，均說明以不評價的態度覺察、以及專注於此時此刻的經驗，有助於高強迫傾向者擺脫固有僵化、缺乏彈性的強迫意念。

Garland等人(2017)針對接受鴉片類藥物治療的慢性疼痛患者，探討對鴉片類藥物的注意偏誤現象。該注意偏誤被視為是一種適應不良的認知過程，是導致患者習慣性使用鴉片類藥物濫用的原因。受試分別被隨機分派至為期八週、不同介入治療方式中的一組。其中，一組為以正念為導向，結合重新評估、品味技巧的訓練，另一組則為一般性的支持介入治療。研究者以不同刺激呈現時間(200毫秒、2000毫秒)呈現與鴉片類藥相關的圖片，測量受試之注意偏誤現象。結果發現，以正念為導向的患者相較於介入前，對呈現200毫秒刺激的鴉片類藥相關之圖片線索的注意偏誤減少，然而對呈現2000毫秒刺激的鴉片類藥相關之圖片線索之注意偏誤，並無變化；而支持介入治療組則對與鴉片類藥相關圖片之注意偏誤，介入前後亦無變化。該研究經三個月後續追蹤，發現以正念為導向的治療組，患者減少使用鴉片類藥物的效應仍在。

Shires等人(2019)以一般大學生為對象，探討正念導向與分散注意介入對實驗性疼痛之注意偏誤作業的調節效應。參與者在完成帶有眼動追蹤的點偵測作業後，分別被隨機分派至三組不同介入的組群，其中，一組為以正念為導向之內在感受性的暴露作業，另一組為分心作業介入組，還有一組為無關指引的對照組。三組的參與者都進行冷壓測驗，結果發現，相較於分心組和對照組，以正念為導向之內在感受性的暴露作業組的參與者對疼痛的耐受性較高。此研究結果亦顯示，與分心作業相比，僅一次簡短的以正念為導向的方法可以改變急性疼痛經驗，也說明基於輔以正念指引的暴露作業，對疼痛的耐受性增加具有療效，並且顯示那些從正念中獲益最多的人，最容易從疼痛中快速脫離。

葉弘毅等人(2022)與簡辰芳(2020)的研究結果顯示，相較於傳統以注意中性刺激為核心的注意偏誤操弄訓練，若能同時輔以正念介入，可進一步提



升該訓練的效果。此一假設值得透過實徵研究加以探究。另一方面，Garland等人（2017）與Shires等人（2019）的研究指出，即便僅採用一次簡短的正念導向指引，也可能降低注意警覺，或者提升個體面對威脅刺激的耐受性。雖然這兩項研究的受試者並非以強迫症患者為主，但其核心特徵與強迫症的心理病理機制具有相似性，即個體普遍在面對特定刺激時，會表現出高度注意警覺與低耐受性。而這兩項研究的治療過程共同強調暴露於威脅刺激並培養接受能力，而非鼓勵迴避、注意轉移，或單純聚焦於中性刺激。正念的作用機制可同時涵蓋自上而下與自下而上的注意監控路徑，因此可能減少個體在面對威脅刺激時的注意偏誤反應。因此，可以提出一個值得探索的方向：在訓練個體主動暴露或專注於威脅刺激時，若能結合正念導向指引，或許可以更有效地降低強迫症患者的注意偏誤，為臨床介入提供新的操弄模式。

## 第八節 尚待解決的課題

由上述的文獻回顧，本研究尚待解決的重要課題如下：對高強迫傾向個體而言，傳統「注意中性」的注意偏誤操弄訓練，往往容易引發對威脅刺激的迴避或遠離。這種迴避或遠離，雖然在短期內可以減輕心理壓力，但卻可能透過負增強的作用機制，使迴避行為被持續強化，最終易長期維持甚至加劇嚴重的心理病理症狀。這種傳統注意中性的修正訓練特徵，主要經由自下而上的注意歷程，即個體的注意力由受到的刺激特性所驅動，缺乏由目標導向自上而下的注意控制。因此，在臨床應用上，其效果可能受到限制。

此外，過去多數探討注意偏誤的研究，常將注意偏誤的量測，僅放在單一注意偏誤指標，例如，MacLeod 等人在 1986 年所採用的注意偏誤指標分析方法。然而，注意偏誤的形成可能涉及兩個核心機制，其一是注意警覺指標，用來衡量個體對威脅刺激的注意敏感程度與警覺反應強度，其二是注意轉移困難

指標，用以評估個體將注意由威脅刺激轉移至其他非威脅刺激時的困難程度。若僅關注單一指標，容易忽略這兩個機制在注意偏誤形成與維持過程中的交互作用。

再者，多數現有研究主要關注注意偏誤修正訓練對「注意偏誤本身」的改變，而較少同時探討其對強迫症相關心理病理特性的影響，例如，壓抑衝動程度、個體自我效能感，以及情緒穩定性與正念狀態等重要心理因子。這些因素與強迫症狀的維持和改善有密切的關聯，為研究設計與臨床介入策略不可忽視的重要部分。

為了彌補上述研究上的不足，本研究採取新的操弄策略，即注意威脅的注意偏誤操弄訓練方案，並與傳統的注意中性操弄進行比較。本研究將引入由上而下的正念導向注意歷程，使個體能透過主動的注意控制和覺察，直接面對威脅刺激而非逃避，進而減輕負增強的效果。此外，本研究同時評估注意偏誤的兩大機制：注意警覺指標與注意轉移困難指標，以獲得更全面的注意歷程分析。此外，本研究並將探討不同注意偏誤操弄方式對多個心理層面的影響，包括正向情緒、負向情緒、正念狀態、自我效能，以及壓抑衝動程度，期望能為臨床介入策略提供更具實證基礎的建議。

## 第九節 小結與展望

強迫症為一種以反覆強迫思考與強迫行為為核心症狀的精神疾患，其心理病理常伴隨顯著的注意偏誤，尤其對威脅（強迫）性刺激易顯示出過度警覺與注意轉移困難現象（Mullen et al., 2021）。在過去十餘年間，臨床心理學領域大量探索如何透過注意偏誤修正訓練（ABMT）及正念導向介入（mindfulness-based interventions, MBI）改善患者的症狀，並結合神經科學、行為實驗與臨床試驗的證據，逐步建立施行策略。

Mullen 等人（2021）的眼動追蹤研究顯示，強迫症患者在呈現威脅相關詞

時，擁有顯著的初始注意警覺性與延長的視覺停留時間，這一現象支持了注意偏誤作為症狀維持因素的假說。Dzinalija 等人（2025）整合 ENIGMA-OCD 全球聯盟的任務性功能影像數據，揭示患者在負面刺激辨識時，杏仁核與背外側前額葉的功能異常有關，此支持了注意偏誤與情緒調節困難的神經連結。

正念導向介入透過覺察當下、非批判性接納的模式，改變患者對威脅刺激的情緒與認知反應模式。King 等人（2016）的正念暴露試驗在戰場創傷退伍軍人群體顯示，社交情緒處理於前額葉及杏仁核反應模式發生變化，意味正念可促進情緒訊息處理與抑制過度威脅反應。Maddock 與 Blair（2023）的系統回顧指出，正念課程能顯著改善焦慮、憂鬱及心理困擾，且其效果主要來自於減少對負面刺激的過度關注與反應。Kummar 等人（2024）的正念結合暴露課程，於創傷後壓力症狀患者中，顯著減少負向情緒與迴避傾向。在治療應用上，Price 等人（2025）提出正念整合暴露療法模式能提升患者與治療者的自我效能與情緒困擾的耐受能力，使暴露過程的修復性作用更顯著。

注意偏誤修正訓練與正念導向介入，兩者對注意偏誤改變效應的作用機制可能不同，但在臨床應用中的整合可能帶來增益效果。若在注意偏誤修正訓練中加入正念元素（例如，在訓練前引導專注呼吸與覺察），或許能顯著提高患者在訓練過程的投入程度以及長期效果的維持。這一結合在強迫症的心理病理背景下更具意義，因患者傾向對威脅訊息過度反應，單純注意方向的注意偏誤修正訓練未必能化解情緒負荷，但正念可加強對注意歷程的非反應性覺察，降低反覆壓抑衝動的可能。

綜合上述研究文獻所述，強迫症的心理病理與注意偏誤密切相關，特別是在面對威脅與負面情緒刺激的高注意警覺與低注意轉移能力（Mullen et al., 2021; Dzinalija et al., 2025）。注意偏誤修正訓練可有效修正注意模式（Rooney et al., 2024），而正念則提供情緒調節與認知重建的途徑（Maddock & Blair, 2023; Price et al., 2025）。未來研究可進一步比較不同組合（如，正念合併注意威脅、

正念合併注意中性) 在效果上的差異，以確立最適合強迫症病理特性的介入模式，以更精準地製定治療策略。



## 第十節 研究目的與假設


本研究的目的旨在探討注意威脅（強迫）詞與正念導向對注意偏誤修正訓練的效應，並比較相對於傳統注意偏誤操弄訓練，此二新的取向對高強迫傾向者注意偏誤的效應，據以擬定臨床治療的可行策略。

為了達到上述研究目的，本研究將以三個研究分別針對注意方向（注意威脅詞/注意中性詞/注意隨機詞）、指導語導向（正念導向/非正念導向），以及注意方向與指導語導向合併之增益效果，探討對注意偏誤的效應。

研究一以高強迫傾向者為對象，比較與低強迫傾向者在分別經由注意威脅詞、注意中性詞與注意隨機詞之注意偏誤操弄訓練後的效應。

綜合過去文獻回顧可知，暴露於威脅刺激並避免迴避行為，被視為暴露不反應療法（ERP）的核心程序（Foa & Kozak, 1986）。這一程序能促進個體在威脅情境中重新建立安全的聯結，降低過度恐懼與焦慮反應。實驗心理學的注意偏誤研究指出，具有強迫傾向的個體在面對威脅刺激時，容易表現出注意警覺增加與注意轉移困難的注意偏誤（Cisler & Koster, 2010），而這種偏誤是強迫症狀與焦慮維持的重要認知機制之一。注意偏誤修正訓練（ABMT）被認為能轉移個體的注意方向，減少其對威脅刺激的過度關注（MacLeod et al., 2002）。傳統注意偏誤修正訓練多採用中性刺激作為注意方向操弄，以期減弱威脅誘發。然而，研究指出，直接暴露於威脅刺激並訓練個體在注意中保持非反應性覺察，可能更接近暴露不反應療法的作用模式（Amir et al., 2009）。因此，本研究一嘗試比較「注意威脅刺激」與「注意中性刺激」的偏誤操弄，探討兩者對注


意偏誤及情緒的影響。



過去研究指出，在臨床或高風險族群中，威脅刺激的注意偏誤修正訓練，相較於中性刺激的注意偏誤修正訓練，對減少警覺偏誤有更直接且顯著的效果 (Mogoşe et al., 2014)，另一方面，高強迫傾向個體由於對威脅性刺激的高敏感度，其情緒反應往往也更劇烈 (Summerfeldt & Endler, 1998)。在焦慮症與強迫症相關的認知理論中，注意偏誤包含兩個核心機制：注意警覺 (vigilance)：對威脅線索的迅速、自動化捕捉。注意轉移困難 (difficulty disengaging)：注意一旦被威脅線索捕捉，便難以轉移至其他刺激。高強迫或高焦慮傾向者，在威脅刺激（特別是與其症狀密切相關的內容）下，這兩個偏誤指標通常會同時升高 (Cisler & Koster, 2010; Mogg & Bradley, 2016)。若針對偏誤最明顯的情境（即威脅刺激）進行訓練，則能直接作用於最需要修正的認知環節。當注意偏誤被修正，使個體能更容易將注意從威脅性刺激轉移至中性或安全線索時，會相應減少觸發焦慮、恐懼或不適的機會，並增加對正向情緒的感知 (Kiken et al., 2015)。相形之下，中性刺激因本身喚起性低，對高偏誤群體的「偏誤機制」啟動程度有限，因此訓練影響力較弱。

另外，根據情緒處理理論 (emotional processing theory, Foa & Kozak, 1986)，要有效減少威脅相關情緒反應，必須激活威脅表徵系統，並在無迴避或防禦行為下反覆暴露，促進習慣化與重新建構安全聯結。當注意力被刻意導引至威脅刺激，並配合覺察與調節策略，大腦中控制情緒的前額葉皮層會增強，杏仁核反應會下降 (Tang, Hölzel, & Posner, 2015)。在威脅刺激下進行注意偏誤修正訓練時，個體會經驗到情緒喚起與隨後的調節過程，因此能同時降低負向情緒、提升正向情緒，而中性刺激不會啟動與焦慮或恐懼相關的核心情緒迴路，相形之下，情緒改善幅度因此較小。

實證研究支持，威脅情境的改變幅度較大：針對威脅刺激的注意偏誤修正



訓練，能顯著降低注意警覺與注意轉移困難，且在威脅情境下的效果大於中性情境 (Amir et al., 2009)。情緒改善效應：暴露於威脅並進行注意控制訓練，可顯著降低焦慮與負向情緒，並伴隨正向情緒增加 (Heeren et al., 2015)。此外，亦有研究者指出，短期的暴露治療可提升正向情緒，並降低負向情緒 (Mahmud et al., 2022)。在情緒調節方面，注意偏誤修正對焦慮與負向情緒的改善，已有多項實證支持 (Hakamata et al., 2010)。

Clarke 等人 (2015) 的研究指出，注意偏誤修正訓練 (ABMT) 對具有初始注意偏誤者最有效，無偏誤者效果有限，在注意偏誤修正訓練中，高與低強迫傾向者呈現不同的效果。高強迫傾向者在訓練後通常會出現注意偏誤下降，因為他們原本就具有明顯的注意警覺與注意轉移困難傾向，偏誤程度較高，使注意偏誤修正訓練得以進行有效矯正。相反地，低強迫傾向者在訓練前的注意偏誤接近中性，甚至非常低，因此容易出現地板效應，訓練後指標幾乎沒有變化。由於注意偏誤修正訓練旨在修正既有偏誤，而非創造新的注意模式，原本沒有偏誤者較難以從訓練中受益。此外，高強迫傾向者具較高的情緒反應性與對威脅刺激的敏感度，使其注意系統更具可塑性，對訓練調整較敏感；相對地，低強迫傾向者具有較佳的認知彈性與注意控制能力，使外部修正訓練帶來的額外改善有限。整體而言，高、低強迫傾向組的差異主要來自初始的注意偏誤強度與注意系統可塑性的不同。

綜合上述，研究一之假設如下：高強迫傾向組在接受注意偏誤修正訓練後，於中性詞及威脅詞條件下，相較於注意隨機詞條件，注意警覺偏誤與注意轉移困難偏誤均顯著下降，且威脅詞條件下的改善幅度大於中性詞條件。此外，高強迫傾向組在威脅詞及中性詞的注意偏誤修正訓練後正向情緒顯著上升、負向情緒顯著下降，且威脅詞的情緒改善幅度大於中性詞；相比之下，低強迫傾向組在各實驗情況下無顯著改變。

研究二以高強迫傾向者為對象，比較與低強迫傾向者於正念導向或非正念導向介入後對注意偏誤的效應。

在高強迫傾向個體中，其注意系統存在「過度警覺—轉移困難」模式 (Cisler & Koster, 2010)，容易被威脅性線索捕捉攫取，並長時間聚焦，增加焦慮與情緒困擾的維持。而這種偏誤會在情緒層次表現為負性情緒增加、正性情緒減少。正念是一種透過當下覺察，並非評價地觀察內外經驗的心理狀態 (Kabat-Zinn, 1990)。研究顯示，正念介入能增強自上而下的注意控制機制，改善注意偏誤模式。

研究指出，正念能增強前額葉執行控制網絡，並減弱杏仁核的威脅反應，從而提升情緒穩定性 (Tang, Hölzel, & Posner, 2015)。而在情緒結果方面，正念練習與正向情緒提升、負向情緒降低呈現穩定關聯 (Fredrickson, et al., 2008)。此效應可能源於正念提升了對當下安全或愉悅線索的覺察頻率，並減少對負性線索固化的訊息處理。正念能增強正向情緒，並抑制負向情緒的反應性。因此，本研究推論，在正念導向介入後，高、低強迫傾向組的正向情緒會顯著提升，負向情緒會顯著下降；並且在非正念導向介入中，情緒可能呈相反方向的變化。

正念介入，被證實能有效改善焦慮、憂鬱及強迫症狀 (Hofmann et al., 2010)。其核心機制之一為改變注意偏誤，包括減少對威脅性或強迫相關刺激的過度警覺及提升注意轉移能力 (Garland et al., 2015)。本研究二假設的形成，源自於將正念練習與注意偏誤修正結合的推論，正念導向介入能促使個體在面對威脅刺激時，覺察其注意歷程並主動控制注意方向，降低威脅警覺與縮短注意維持時間。正念介入透過呼吸覺察、專注訓練及非反應性覺察的過程，能提高注意控制 (attentional control)，降低自動化的威脅追蹤反應 (Jha et al., 2010)。因此，本研究推論，高強迫傾向組在正念導向介入後，其注意警覺指標與注意

轉移困難指標將顯著下降。相反地，非正念導向介入後（若缺乏情緒接納及覺察的成分），在面對威脅性線索時，可能促使個體使用回避或壓抑策略，短期看似減少威脅處理，但長期會反彈，導致情緒惡化（Wegner, 1994）。因此，本研究假設非正念導向介入後，高、低強迫傾向組的正向情緒下降、負向情緒上升。

簡辰芳（2020）與葉弘毅等人（2022）的研究發現，正念除了可以改變高強迫傾向者的情緒狀態外，亦可以改變低強迫傾向者的情緒狀態，使低強迫傾向者的正向情緒提升，而負向情緒下降。Hofmann 等人（2010）研究指出，正念對不同族群的焦慮與憂鬱均有效果。這是因為正念能普遍強化情緒調節，正念專注當下、接納經驗與不評價態度，有助降低反芻與情緒波動，使情緒更穩定，因此不同強迫傾向者都能從中受益。然而，高、低強迫傾向者的改善幅度並不相同。高強迫傾向者原本承受較多焦慮、壓力與反芻，因此負向情緒基線較高。正念訓練能有效減少其威脅感與過度控制，使負向情緒更明顯下降、正向情緒也提升較多。相反地，低強迫傾向者的情緒基線較穩定，雖然仍可透過正念獲得放鬆與減少小幅負面情緒，但改善程度通常較溫和。

研究二之假設如下：高強迫傾向組在接受正念導向介入後，其注意警覺偏誤與注意轉移困難偏誤將顯著降低，且改善幅度大於非正念導向介入。在情緒表現方面，高、低強迫傾向組在正念導向介入後的正向情緒將顯著提升，負向情緒顯著下降；相對地，在非正念導向介入後，高、低強迫傾向組的正向情緒將顯著下降，負向情緒顯著上升。

研究三以高強迫傾向者為對象，比較與低強迫傾向者於正念導向指引下，注意威脅詞相較於注意中性詞之注意偏誤操弄方式的效應。

暴露不反應療法的核心程序是在威脅刺激下保持不反應，促進習慣化與恐懼減弱（Foa & Kozak, 1986）。結合注意偏誤修正訓練（ABMT）與正念導向介

入，可能產生雙重作用與增益效果：注意偏誤修正訓練直接影響注意偏誤的兩項核心機制——注意警覺與注意轉移困難；正念則增強自上而下的情緒調節與覺察能力（Garland et al., 2015）。



針對高強迫傾向者，威脅詞通常引發比中性詞更高的警覺性與情緒喚起（Summerfeldt & Endler, 1998）。在正念引導下進行注意偏誤修正訓練，可使個體覺察注意被威脅詞捕捉的歷程，並自主調整，使其不再長時間固定於威脅刺激（Jha et al., 2010）。這有助於改善高強迫傾向者的偏誤模式。

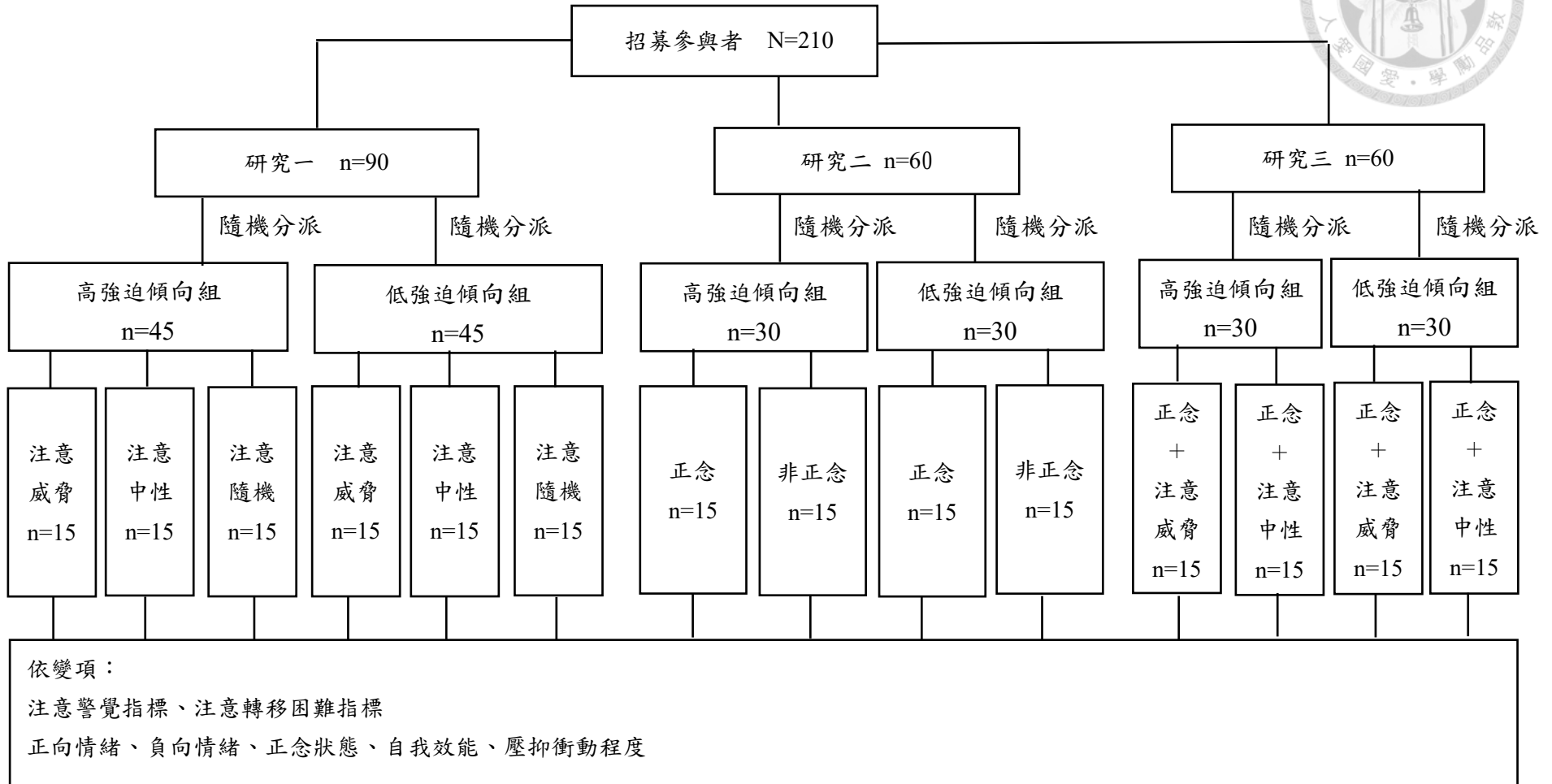
情緒方面，正念在威脅情境中能減弱杏仁核喚起並增強前額葉的調控，導致負向情緒下降、正向情緒上升（Tang et al., 2015）。由於威脅詞具更強的情緒價值，其改善幅度在正念引導下可能超過中性詞條件——這也是本研究三假設中「威脅詞效應較大」的推論依據。

研究三之假設如下：在正念導向指引下，高強迫傾向組對威脅詞的注意警覺偏誤與注意轉移困難偏誤在注意偏誤操弄後將顯著降低，且改善幅度大於中性詞條件。同時，高強迫傾向組在威脅詞與中性詞條件下的正向情緒將顯著提升，負向情緒顯著下降，且威脅詞條件的情緒改善幅度大於中性詞。

綜合上述三項研究，本研究預期，高強迫傾向者之注意偏誤程度，可經由傳統注意偏誤操弄、以及本研究所提出的正念導向、注意威脅詞的注意偏誤操弄方式加以改變。具體而言，注意方向與正念導向都扮演重要的角色。此外，正念導向與注意威脅詞之注意偏誤操弄方式的效應，均不亞於傳統的注意偏誤操弄方式，其中，以注意威脅詞合併正念導向的注意偏誤操弄方式效應最大。圖 1 為本研究之參與者分派流程圖，以下分就研究一、研究二、研究三之研究方法、研究結果，以及研究結果所顯示的意義、比較、臨床應用與相關的討論作完整的說明與論述。



圖 1  
參與者分派流程





## 第二章 研究一

### 第一節 研究方法

#### 壹、參與者

本研究之參與者招募自修習普通心理學課程學生與一般社區公民，其中，研究一之高強迫傾向組 45 人，低強迫傾向者組 45 人，依隨機分派，每組中各有三分之一的參與者被分派接受注意中性詞、注意威脅詞與一般注意隨機詞的三種注意偏誤操弄方式之一。所有參與者須每 3-4 日進行一次的訓練，共五次，為期約二週半。本研究實驗安排於研究專用之晤談室進行，實驗前參與者需要先填寫一份個人基本資料，並完成自陳量表測驗。本研究因文化與語言差異，排除外籍生；同時，亦排除具有精神疾患診斷之參與者。本研究之自陳式量表，包括莫斯里強迫量表 (Maudsley Obsessive-Compulsive Inventory, MOCI)、貝克憂鬱量表 (Beck Depression Inventory, BDI)、情境與特質焦慮量表 (State Trait Anxiety Inventory, STAI)、中文正觀覺察注意量表 (Chinese Mindful Attention Awareness Scale, CMAAS)、南安普敦正觀量表 (Southampton Mindfulness Questionnaire, SMQ)。除了基本資料，本研究參考過去文獻 (Amir et al., 2009; Emmelkamp et al., 1999)，以莫斯里強迫量表得分、以及該量表之檢查症狀與清潔症狀題項之得分作為高強迫傾向組與低強迫傾向組的篩選條件。具體言之，檢查症狀題項之得分大於或等於 4，清潔症狀題項之得分大於或等於 4，且總得分大於 12 之參與者將被列為高強迫傾向組；而當檢查症狀題項之得分小於或等於 2、且清潔症狀題項之得分小於或等於 2，且莫斯里強迫量表之

得分小於或等於 8 分時，同時，貝克憂鬱量表 (BDI) 得分小於 14，則該參與者將被列為低強迫傾向組。參與者需先接受有關實驗程序及參與者權益與知情同意書之說明，確認參與者完全瞭解同意書內容，並簽署同意後始進行正式實驗。本研究在通過國立臺灣大學研究倫理委員會審查後，開始執行。

## 貳、實驗設計

本研究以 Koster (2004) 提出的點偵測作業 (dot-probe task) 派典與注意偏誤指標 (attentional bias index)，探討參與者在注意偏誤的兩個主要機制，即注意警覺與注意轉移困難，此二注意偏誤指標的效應。所有參與者須每 3-4 日進行一次的訓練，共五次，為期約二週半，並分別於第一次訓練前 (前測)，以及第五次訓練後 (後測)，檢驗注意偏誤操弄方式對注意偏誤的效應。

研究一以高強迫傾向者為對象，比較經由注意威脅詞、注意中性詞與注意隨機詞之注意偏誤操弄後的結果。研究一為三因子 ( $2 \times 3 \times 2$ ) 混合設計。其中，強迫組別、注意方向為受試者間變項，階段為受試者內變項。研究一分別針對該二注意偏誤指標，進行 2 (強迫組別)  $\times$  3 (注意方向)  $\times$  2 (階段) 之三因子混合設計重複量數變異數分析。研究一的依變項主要為注意警覺指標、注意轉移困難指標，其次為正向情緒、負向情緒、正念狀態、自我效能與壓抑衝動程度等。

## 參、自我陳述量表

### 一、量表

**莫斯里強迫量表 (Maudsley Obsessive-Compulsive Inventory, MOCI) :**

MOCI 量表係由 Hodgson 與 Rachman (1977) 以及 Rachman 與 Hodgson (1980) 發展編製而成，中文版由張素鳳 (1987) 翻譯而成。為 30 題自陳式的

是非題問卷，內容包括正向與反向題型。總分範圍為 0~30 分，分數越高代表強迫症狀程度越高。經由因素分析之結果，該量表內容可分為四個分量尺，分別為清潔（cleaning）分量尺 11 題、檢查（checking）分量尺 9 題、緩慢-重複（slowness-repetition）分量尺 7 題、懷疑-謹慎（doubting-conscientious）分量尺 7 題。本量表具有良好的內部一致性信度（Cronbach's  $\alpha = .75$ ）與再測信度（ $r = .64$ ）（Sternberger & Burns, 1990）。在本研究中，該量表被用來評估參與者強迫症狀的嚴重程度，篩選未達臨床診斷的高強迫檢查傾向者與高強迫清潔傾向者。內部一致性信度為 Cronbach's  $\alpha = .934$ ，具良好的信度（葉弘毅、張素凰與鄭伯堦等人，2022）。

**貝克憂鬱量表（Beck Depression Inventory, BDI）：**此量表由 Beck 等人（1961）所編製，包括 21 題，每題包含 0~3 分的選項，分別代表沒有該情況或輕微的、中度的、嚴重的三種不同程度。參與者被要求依據最近一個月內之情緒狀態填寫該量表。此量表總分為 63 分，得分越高代表憂鬱程度越嚴重。其中，13 分以下為正常範圍，14~19 分為輕度憂鬱，20~28 分為中度憂鬱，29~63 分為重度憂鬱。此量表經因素分析結果顯示，包含「自我報告憂鬱-情感向度」與「自我報告憂鬱-認知向度」兩因素（Helm, & Boward, 2003）。BDI 為臨床上被廣泛使用在測量憂鬱嚴重度，不論在一般人與臨床病患的使用上，該量表都具有良好的內部一致性信度 Cronbach' $\alpha = .90$ （Storch et al., 2004）。

**情境與特質焦慮量表（State-Trait Anxiety Inventory-Trait, STAI-T）：**此量表為 Spielberger 等人（1970）所編製之自陳式量表，包括測量特質焦慮（trait anxiety）與情境焦慮（state anxiety）兩部分。每部分包括 20 題，每一題皆以四點量尺加以計分。題目包括有正向與反向題型，每一部份最高總分範圍為 20~80 分。STAI 是焦慮研究中經常使用的量表，STAI 可用以測量受測者平時狀態下的焦慮狀態（特質焦慮），亦可以用以測量受測者目前感受的焦慮狀態（情境焦慮）。此量表的再測信度在 .76 至 .84 之間，內部一致性則在 .86

至 .92 間 (Hishinuma et al., 2000)。

**中文版止觀覺察注意量表 (Chinese Mindful Attention Awareness Scale, CMAAS)**：止觀覺察注意量表為 Brown 和 Ryan (2003) 所發展的單向度量表，用以測量個體對自己行為的覺知狀態，共 15 題，採 6 點計分，該量表之 Cronbach's  $\alpha = .81$ 。中文版止觀覺察注意量表 (Chinese mindful attention awareness scale, CMAAS) 由張仁和等人 (2011) 所翻譯，共 15 題，採反向計分方式，為李克特氏六點量表，答題「幾乎沒有」為 1 分，「幾乎總是」為 6 分。該量表主要測量個人注意力程度與覺察不集中的頻率。經反向計分後，若個體分數愈高則代表正念程度愈高。中文版止觀覺察注意量表經探索性與驗證性因素分析的結果為單一因素結構 (注意/覺察)，與生活滿意度、中國人幸福感、正向情緒等正向適應指標呈正相關，與負向情緒、心理憂鬱等負向適應指標呈負相關。此外，中文版止觀覺察注意量表再測信度良好，Cronbach's  $\alpha = .88$ 。不同時間點的再測信度分別 .88 與 .86 (張仁和等人，2011)。

**南安普敦止觀量表 (Southampton Mindfulness Questionnaire, SMQ)**：本研究參照由 Chadwick 等人 (2008) 編製的 SMQ 題目。共 16 題，為李克氏七點量尺，從 0 (強烈不同意) 至 6 (強烈同意)，總分範圍 0 至 96 分。有八題正向計分，另外八題為反向計分，反向計分後，分數愈高代表正念愈高。本研究翻譯與修訂此量表後，用來評估參與者面對負面想法或影像時，當下的正念程度。本研究採用簡辰芳 (2020) 修訂後的量表指導語如下：「請閱讀以下題目，根據你現在情況，當你經驗到令你不舒服的想法及影像時，依照以下句子描述，圈選一個最適合的答案」。題目內容舉隅：「我可以只是注意到它們，但不做反應」、「它們後來佔據了我的腦海一段時間」。本量表之 Cronbach's  $\alpha$  為 .89 (社區樣本) 與 .82 (臨床樣本) (Chadwick et al., 2008)。本研究用此量表評估參與者的正念狀態變化。本研究測量時間點，分別為注意偏誤測量的前測 (基線期) 及後測階段。

## 二、測量工具

本研究以視覺化類比量尺 (Visual Analogue Scale, VAS) 評量參與者的情緒狀態，包括正向情緒與負向情緒、自我效能、以及壓抑衝動程度。視覺化類比量尺的分數範圍，由最低 0 分 (一點都不) 到 5 分 (中度)，再到 10 分 (非常)，評量時，請參與者勾選一分數，以評量參與者之程度狀態。

**情緒狀態：**包含正向情緒：共有七題，包含：快樂、平靜、高興、愉悅、放鬆、感恩、愉快。負向情緒：共有七題，包含：低落、害怕、沮喪、悲傷、難過、生氣、焦慮。為避免反應心向，量表的正、負向情緒題目交錯排序。每一題的分數範圍為 0 (一點都不) 到 5 (中度)，再到 10 (非常)。正向情緒與負向情緒題目內容參考自情境與特質焦慮量表—情境部分 (STAI-S)、Fredrickson (2013) 的區辨情緒量表—修訂版 (modified Differential Emotions Scale, mDES)、MacLeod 等人 (2002) 使用之類比心情量表 (analogue mood scale; AMS)、鄧閔鴻與張素凰 (2006) 探討廣泛性焦慮疾患與憂鬱疾患共病現象的階層病理模式之正向情感與負向情感概念，以及簡辰芳 (2020) 所編視覺化類比量尺作為主觀情緒狀態之評量。

**自我效能：**本研究評量參與者經注意偏誤操弄或指導語導向介入之前後，自我效能的改變狀態，其中包括：「可接受的」、「可因情境變通的」、「自信能有效因應的」、「可面對的」、以及「可忍受的」等五題程度狀態。每一題的分數範圍為 0 (一點都不) 到 5 (中度)，再到 10 (非常)。而以此五題程度狀態的平均分數作為自我效能的狀態評量。

**壓抑衝動程度：**本研究評量參與者想要壓抑強迫傾向的程度，1 題，題目內容參考自 Wahl 等人 (2013) 的研究評量方式，詢問：「你現在有多想要抑制強迫思考或行為的衝動？」。本題的分數範圍為 0 (一點都不) 到 5 (中度)，再到 10 (非常)。

本研究之 VAS 測量時間點分別為注意偏誤測量的前測 (基線期) 及後測

階段。



## 肆、刺激材料

本研究用於點偵測之刺激材料分為 A、B 二群，分別用於注意偏誤操弄訓練前作為注意偏誤之前測量測基值（A 群）、注意偏誤操弄訓練（A 群）、第三次注意偏誤操弄訓練後（中測）（A 群前半部與 B 群前半部，AB 群），以及注意偏誤操弄訓練結束之後測（A 群後半部與 B 群後半部，BA 群）。為使 A、B 二群之刺激材料無差異，本研究重新選用葉弘毅（2015）研究強迫症之注意偏誤歷程所使用的刺激材料庫中之字詞，分就詞類、字詞之情緒強度、詞頻、筆畫數重新配對與檢核。A、B 二群字詞，分別配對出威脅-中性、與中性-中性二種類別的字詞組。每一類別各 6 組字詞，每群有 2 種類別，共計 12 組字詞，A、B 二群字詞共計 24 組字詞配對。

本研究所選用之 A、B 二群字詞，尚需進行配對檢定，包括（1）A、B 二群組內之二類字詞之情緒強度，詞頻及筆畫數的一致性。（2）A 與 B 二群間之字詞的一致性。（3）A 群、B 群、A 群前半與 B 群前半之組合群（AB）、A 群後半與 B 群後半之組合群（BA）、四群組內之配對字詞的一致性。（4）A 群、B 群、A 群前半與 B 群前半之組合群（AB）、A 群後半與 B 群後半之組合群（BA）、四群組之間字詞的一致性。具體言之，（1）以單因子變異數分析檢定個別群組間之詞類的詞頻數、筆畫數與情緒值。（2）以二因子變異數分析檢定 A、B、AB、BA 四群組間之字詞的一致性。經篩選與配對後，本研究在威脅詞與中性詞間的詞頻數與筆畫數無顯著差異。而在情緒值方面，威脅詞與中性詞間則有顯著差異，威脅詞之情緒值分別較中性字詞顯著為高。而 A、B、AB、BA 之群組間在詞頻、筆畫數、以及情緒值等方面則無差異。（刺激材料之檢核結果，參見研究結果內文。）

為了符合字詞配對之對抗平衡，並且排除在點偵測作業評量過程中的學習

效應，以增進類化效果，本研究將字詞分為二組，第一組之點偵測作業前測以 A 群為主，而於訓練後之中測與後測，依序配對 A 群前半 B 群前半、A 群後半 B 群後半。而第二組之點偵測作業前測以 B 群為主，而於訓練後之中測與後測，依序配對 B 群前半 A 群前半、B 群後半 A 群後半。而在五次的注意偏誤操弄訓練之字詞呈現，則依序配對如下：第一組：A 群。第二組：B 群。有關字詞呈現之分配方式，詳見表 1。



表 1  
研究一字詞材料在 A、B 字群之配對組合

組別	操弄		Session1 (1.5h)		Session2 (1h)	Session3 (1h)		Session4 (1h)	Session5 (1.5h)	
			AB 前測	ABM(1)	ABM(2)	ABM(3)	AB 中測	ABM(4)	ABM(5)	AB 後測
高強迫 傾向組 (n=45)	注意威脅 (n=15)	第 1 組	A 群(全)	A 群(全)	A 群(全)	A 群(全)	A 群前半 B 群前半	A 群(全)	A 群(全)	A 群後半 B 群後半
		第 2 組	B 群(全)	B 群(全)	B 群(全)	B 群(全)	B 群前半 A 群前半	B 群(全)	B 群(全)	B 群後半 A 群後半
	注意中性 (n=15)	第 1 組	A 群(全)	A 群(全)	A 群(全)	A 群(全)	A 群前半 B 群前半	A 群(全)	A 群(全)	A 群後半 B 群後半
		第 2 組	B 群(全)	B 群(全)	B 群(全)	B 群(全)	B 群前半 A 群前半	B 群(全)	B 群(全)	B 群後半 A 群後半
	注意隨機 (n=15)	第 1 組	A 群(全)	A 群(全)	A 群(全)	A 群(全)	A 群前半 B 群前半	A 群(全)	A 群(全)	A 群後半 B 群後半
		第 2 組	B 群(全)	B 群(全)	B 群(全)	B 群(全)	B 群前半 A 群前半	B 群(全)	B 群(全)	B 群後半 A 群後半
低強迫 傾向組 (n=45)	注意威脅 (n=15)	第 1 組	A 群(全)	A 群(全)	A 群(全)	A 群(全)	A 群前半 B 群前半	A 群(全)	A 群(全)	A 群後半 B 群後半
		第 2 組	B 群(全)	B 群(全)	B 群(全)	B 群(全)	B 群前半 A 群前半	B 群(全)	B 群(全)	B 群後半 A 群後半
	注意中性 (n=15)	第 1 組	A 群(全)	A 群(全)	A 群(全)	A 群(全)	A 群前半 B 群前半	A 群(全)	A 群(全)	A 群後半 B 群後半
		第 2 組	B 群(全)	B 群(全)	B 群(全)	B 群(全)	B 群前半 A 群前半	B 群(全)	B 群(全)	B 群後半 A 群後半
	注意隨機 (n=15)	第 1 組	A 群(全)	A 群(全)	A 群(全)	A 群(全)	A 群前半 B 群前半	A 群(全)	A 群(全)	A 群後半 B 群後半
		第 2 組	B 群(全)	B 群(全)	B 群(全)	B 群(全)	B 群前半 A 群前	B 群(全)	B 群(全)	B 群後半 A 群後

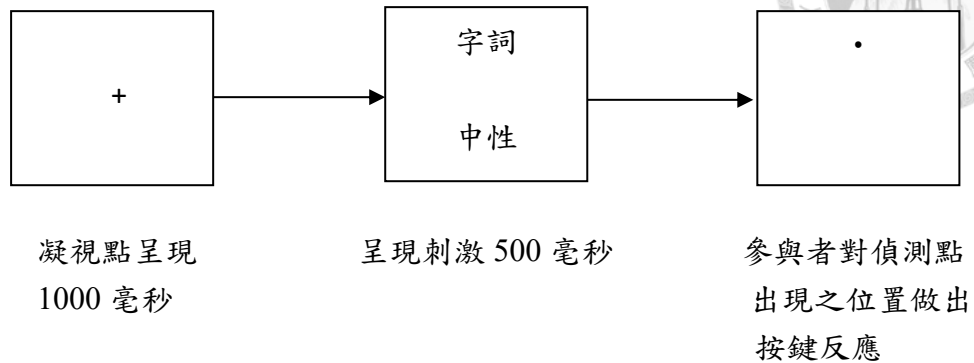


## 伍、點偵測作業

本研究採用點偵測作業作為研究派典，並以 E-prime 實驗程式軟體做為實驗工具，同時參考 Koster 等人 (2004, 2006) 之實驗設計程序，刺激呈現方式，如圖 2 所示。點偵測作業開始的每一個嘗試次，會先於銀幕中心呈現凝視點「+」1000 毫秒，並伴隨出現「叮」的聲響，接著凝視點消失。並於銀幕凝視點位置上下方呈現一對目標字詞組，目標字詞組呈現結束後，銀幕凝視點上方或下方會隨機呈現目標點，參與者需在此時針對目標點的位置盡快做出按鍵反應，此目標點將會一直出現，直到參與者做出按鍵反應後才消失，接著再進行下一個嘗試次。刺激字詞呈現在銀幕上的實際大小為寬度 3 公分，高度 1.5 公分。上下兩組字詞各距離中心凝視點 1.5 公分，實驗進行時，參與者眼睛所在位置距離銀幕約 60 公分，水平視角約為 2.86 度。刺激字詞以隨機方式呈現，其中，二類字詞分別與中性字詞組合，分別為「威脅字詞 - 中性字詞」、以及「中性字詞 - 中性字詞」，每種情緒詞類各包含 2 組配對字詞組，例如，洗手 - 素描（強迫 - 中性）、水果 - 投手（中性 - 中性）等。為平衡呈現位置之影響，每組配對組重複呈現四次，分別為威脅詞在上、偵測點在下，威脅詞在上、偵測點在上，威脅詞在下、偵測點在上，以及威脅詞在下、偵測點在下等四種組合。上述四種組合以 500 毫秒時間隨機出現。其中，每位受試所接受的刺激之先後順序採對抗平衡設計（counterbalance design），以減少次序效應（order effect）對實驗結果的影響。每位受試共需進行 288 個嘗試次： $2 \times 6 \times 4 \times 6 = 288$ ，亦即，威脅與中性二種類別字詞，每種類別各有 6 組配對字詞，4 種組合（對抗平衡），以此組合，重複呈現 6 次。此注意偏誤測量時間，共約 30 分鐘，中間有休息二次，每次休息時間二分鐘，以防止疲勞效應之影響。

圖 2

本實驗注意偏誤之點偵測作業程序



### 一、點偵測作業練習階段之指導語內容

「這是一個探討人類認知特性的實驗，在本實驗中首先你將會看到電腦螢幕正中央出現一個『十』字，並伴隨一個『叮』的聲響，接下來在它的上下方各會出現兩個字詞，它們被配對成一組。當這一組字詞從螢幕上消失後，將會出現一個點來取代原先字詞的位置。您要做的是當您看到這個點之後，請您判斷它是在螢幕中心點的上方或下方，並且盡量快又正確地做出反應。如果點出現在上方，請按下按鍵『上』（即電腦鍵盤之 Z 鍵）。如果點出現在下方，請按下按鍵『下』（即電腦鍵盤之 M 鍵）。若您判斷錯誤，螢幕上將會出現『不正確』的訊息告知您。所以請盡量快又正確地做反應。有任何問題嗎？沒有問題我們將先進行幾個練習次。」

### 二、點偵測作業正式實驗階段之指導語內容

「接下來是正式實驗的部分。我們一樣會在螢幕上呈現不同的字詞組，這一次並不會顯示出您是否判斷正確。但請仍然盡量快又正確地判斷點出現的位置。再提醒一次，如果點出現在上方請按『上』，在下方請按『下』，有任何問題嗎？沒有問題我們將進行正式實驗。」



## 陸、注意偏誤操弄訓練與指導語

所有參與者都在接受自陳量表後，進行第一次點偵測作業（前測），以作為注意方向之操弄訓練與指導語導向介入成效的比較基礎。其中，如前所述，研究一之參與者依隨機分派至注意威脅詞、注意中性詞或注意隨機詞的其中之一；研究二之參與者依隨機分派至正念導向或非正念導向指導語的其中之一；而研究三之參與者依隨機分派至注意威脅詞合併正念導向或注意中性詞合併正念導向的其中之一，以下分就注意偏誤操弄訓練與指導語說明。

### 一、注意中性字詞之注意偏誤操弄訓練

在注意中性字詞的注意偏誤操弄訓練程序中，偵測作業的偵測點永遠出現在中性字詞的位置。如同基線測量的點偵測作業，參與者的任務是要針對偵測點出現的位置快速按鍵，若偵測點在上，則需按“上鍵”，若偵測點在下，則需按“下鍵”。每組配對字詞，為威脅詞在上、偵測點在下，以及威脅詞在下、偵測點在上二種組合。每種組合之字詞皆以 500 毫秒之呈現時間隨機出現。每位參與者共需進行 360 個嘗試次： $1 \times 6 \times 2 \times 30 = 360$ ，亦即，依參與者所被分派要訓練的威脅詞（例如：洗手），各有 6 組不同的字詞配對，每組配對詞重複呈現二次（平衡偵測點呈現位置），以此組合重複出現 30 次。如前所述，在注意中性字詞之注意偏誤操弄訓練方式中，若於注意偏誤前測（基線）採用 A 群字詞，則於第一次至第五次訓練時，均採用 A 群字詞；若於注意偏誤前測（基線）採用 B 群字詞，則於第一次至第五次訓練時，均採用 B 群字詞。此注意偏誤操弄訓練方式的時間，共約 30 分鐘，中間休息二次，每次休息時間二分鐘，以防止疲勞效應之影響。（參見圖 3）。

## 二、注意威脅詞之注意偏誤操弄訓練

在注意強迫字詞的注意偏誤操弄訓練程序中，偵測作業的偵測點永遠出現在強迫字詞的位置。而點偵測作業指導語，都與注意中性字詞之注意偏誤操弄訓練相同，參與者的任務，也是針對偵測點出現的位置進行按鍵。（參見圖 4）。

圖 3

研究一注意中性詞之注意偏誤操弄訓練程序

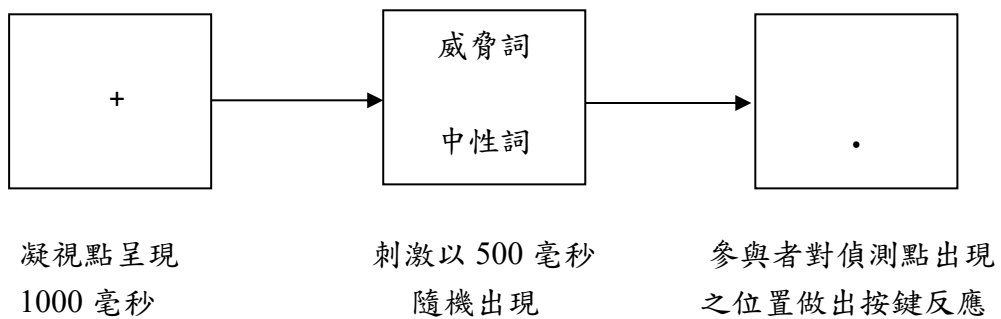
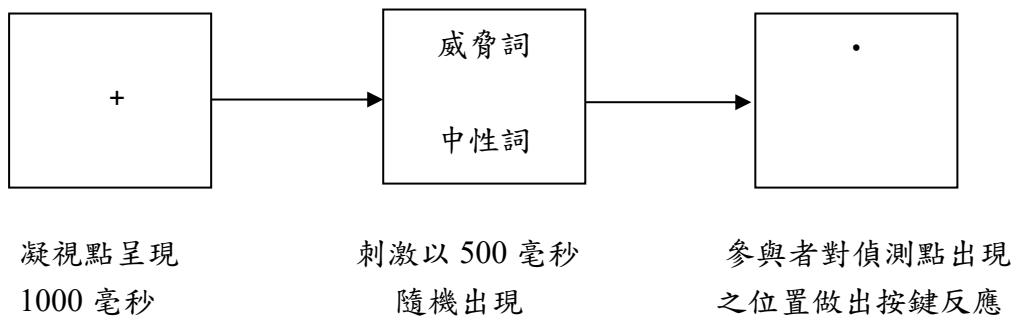



圖 4

研究一注意威脅詞之注意偏誤操弄訓練程序



## 柒、資料分析


本研究使用 SPSS 22 套裝軟體，針對各自陳式量表之答題結果得分、點偵測作業之反應時間、注意偏誤指標、以及電腦執行作業前後之主觀情緒反應等



進行資料分析。在自陳式量表部分包括參與者的基本資料，以及他們在各自陳式量表的得分方面，以敘述統計列出參與者的基本人口學資料，以及他們在各量表得分的平均值與標準差。同時以卡方檢定或變異數分析檢核參與者在性別、年齡及教育程度上是否具有差異。在點偵測執行作業方面，首先，以每位參與者為主要分析對象，先將判斷錯誤之嘗試次刪除，接著將每位參與者之反應時間依數值大小排序。為避免極端值所造成的誤差，將反應時間小於 200 毫秒或大於 2000 毫秒之嘗試次刪除，刪除之嘗試不以其他數值替補，亦不納入之後的統計分析。接著針對每位參與者計算個人之反應時間平均數與標準差，將大於平均數三個標準差以上或小於平均數三個標準差以下之嘗試次刪除，刪除之嘗試不以其他值替補，也不納入統計分析。經過上述流程處理後，剩下的資料即為後續統計分析之有效資料。而在注意偏誤指標之計算與統計分析上，依照參與者在點偵測作業之嘗試次中，刺激字詞之位置與偵測目標呈現的相對位置，將所有的嘗試次分為一致嘗試次與不一致嘗試次。一致嘗試是指偵測目標出現在情緒刺激字詞出現過的位置，而不一致嘗試則是指偵測目標出現在情緒刺激字詞的異側。接著計算每一類別字詞之所有一致嘗試與不一致嘗試之反應時間，其中，對中性字詞配對組而言，不論是否與偵測點的位置一致與否，皆視為同一類別。接著以中性字詞之反應時間為基點 (baseline)，分別計算在三種字詞呈現時間時，不同情緒字詞的注意偏誤指標。將中性字詞的反應時間減去某情緒字詞之一致嘗試次的反應時間，若值為正，且顯著大於零，則表示在該字詞呈現時間下，參與者對該情緒字詞有注意警覺之偏誤。若將某情緒字詞之不一致嘗試之反應時間減去中性字詞之反應時間，若值為正，且顯著大於零，則表示在該呈現時間下，參與者對該情緒字詞有注意轉移困難之偏誤。

## 捌、研究程序

參加本研究之所有參與者需先接受研究者有關實驗程序及參與者權益說



明，在確認參與者完全瞭解同意書內容，並簽署參與研究同意書後始進行正式實驗。然後，請參與者填寫基本資料表，並進行簡短的晤談，包括實驗前參與者的概況，接著，請參與者填寫自陳式量表。所有參與研究一、研究二、或研究三之參與者在進行正式訓練前均需接受電腦化點偵測作業（前測），以此作為參與者注意偏誤操弄訓練前之注意偏誤的基線值。點偵測作業主要包含兩個階段，第一階段為練習階段，為 20 個嘗試次（5%），字詞內容與正式實驗不重覆。練習階段主要目的在於幫助參與者瞭解如何進行此項電腦作業。在練習階段結束後，由作業程式計算正確率，若正確率小於 90%，則需重新說明並再進行練習次，若正確率大於 90%，則進入第二階段之正式實驗。第二階段為正式實驗階段。正式實驗階段所需總時間約為 30 分鐘，中間有二次休息時間，每次休息時間為二分鐘，以避免受試者過於疲勞。

在進行電腦化點偵測作業之前與作業之後，為了瞭解參與者在電腦作業過程中的情緒狀態，研究者以視覺化類比量尺評量參與者在執行點偵測作業前後之正向情緒、負向情緒、正念狀態、自我效能，以及壓抑衝動程度。同時，本研究於注意偏誤後測結束後，就注意偏誤與注意偏誤操弄訓練之偵測作業的刺激詞進行效度檢核，參與者就刺激詞之類別正確率，符合程度，以及詞類之情緒強烈程度評量。而於研究二、研究三，除了刺激詞的效度檢核外，並就指導語導向之指引內容進行操弄效度與投入程度檢核。以評量本研究所用於注意偏誤測量與注意偏誤操弄訓練之刺激材料，以及正念與非正念之指導語指引是否具有研究效度，並評量參與者對本研究進行過程的投入程度。本研究之程序，如圖 5 所示。

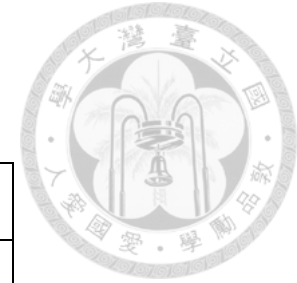


圖 5  
研究流程

參與者篩選	· 修習普通心理學課程學生或一般社區之高強迫傾向者、低強迫傾向者
參與研究同意書	· 知情同意
參與者晤談 自陳量表測驗	· 參與者基本資料、自陳量表
情緒評量	· 視覺化類比量尺
訓練前之基線量測	· 點偵測作業前測
情緒評量	· 視覺化類比量尺
注意偏誤操弄訓練 指導語	· 一般作業、(正念)、(非正念) 指導語
情緒評量	· 視覺化類比量尺
訓練後之評量	· 點偵測作業之後測
情緒評量	· 視覺化類比量尺
刺激材料評量	· 對刺激材料的價性與強度評量、正念效度檢核、投入程度檢核
釋疑	· 實驗結束後釋疑、若有需要時後續處理、致謝

## 第二節 研究結果



### 壹、刺激材料檢核

本研究將注意偏誤與注意偏誤操弄訓練之點偵測作業的刺激材料分為A、B二群組，分別於A、B二群組受試進行。A群組受試於注意偏誤操弄訓練前之注意偏誤前測（基值）與注意偏誤操弄訓練時採用A群刺激詞、注意偏誤操弄訓練後之第三次測量則採用A群前半部與B群前半部之刺激詞組合，以及注意偏誤操弄訓練結束之後測採用A群後半與B群後半部之刺激詞組合。而B群組受試於注意偏誤操弄訓練前之注意偏誤前測（基值）與注意偏誤操弄訓練時採用B群刺激詞、注意偏誤操弄訓練後之第三次測量則採用B群前半部與A群前半部之刺激詞組合，以及注意偏誤操弄訓練結束之後測採用B群後半與A群後半部之刺激詞組合。A、B二群組字詞，分別配對出威脅-中性與中性-中性二種類別的字詞組。每一類別各6組字詞，每群組各有2種類別，合計12組字詞，A、B二群組字詞共計24組字詞配對。

針對A群、B群、AB群（A群前半B群前半）、BA群（A群後半B群後半）四組刺激詞進行配對檢定。表2為四組刺激詞之詞頻數、筆畫數與情緒值的平均數與標準差。首先，針對四組刺激詞之群組內的威脅詞與中性詞進行單因子變異數分析，結果顯示，各群組內之詞類間的詞頻數無顯著差異：A群（ $F(3, 20) = .16, p > .05$ ）、B群（ $F(3, 20) = 1.24, p > .05$ ）、AB群（ $F(3, 20) = .64, p > .05$ ）、BA群（ $F(3, 20) = .88, p > .05$ ）；詞類間的筆畫數亦無顯著差異：A群（ $F(3, 20) = .58, p > .05$ ）、B群（ $F(3, 20) = 2.26, p > .05$ ）、AB群（ $F(3, 20) = 2.08, p > .05$ ）、BA群（ $F(3, 20) = .45, p > .05$ ）；而在情緒值方面，威脅詞與中性詞有顯著差異：A群（ $F(3, 20) = 106.65, p < .001$ ）、B群（ $F(3, 20) = 132.75, p < .001$ ）、AB群（ $F(3, 20) = 139.13, p < .001$ ）、BA群（ $F(3, 20) = 94.27, p < .001$ ）。參見表3。



表 2  
A、B、AB、BA 群組刺激詞在詞頻數、筆畫數與情緒值的平均數 (標準差)

		A		B		AB		BA	
		威脅詞 ( <i>n</i> = 6)	中性詞 ( <i>n</i> = 18)	威脅詞 ( <i>n</i> = 6)	中性詞 ( <i>n</i> = 18)	威脅詞 ( <i>n</i> = 6)	中性詞 ( <i>n</i> = 18)	威脅詞 ( <i>n</i> = 6)	中性字詞 ( <i>n</i> = 18)
詞頻數	<i>M</i>	76.50	82.78	71.33	87.28	56.67	75.06	91.17	95.00
	<i>SD</i>	65.06	45.12	44.57	54.31	42.00	46.51	61.29	51.21
筆畫數	<i>M</i>	16.33	19.28	20.33	19.50	18.17	18.17	18.50	20.61
	<i>SD</i>	3.20	6.65	1.37	5.55	2.79	6.85	3.73	5.00
情緒值	<i>M</i>	7.04	2.74	7.34	2.70	7.04	2.73	7.34	2.71
	<i>SD</i>	0.57	0.48	0.63	0.46	0.54	0.39	0.65	0.54

註：AB：A 群組前半-B 群組前半；BA：A 群組後半-B 群組後半。

表 3

A、B、AB、BA 群組刺激詞在詞頻、筆畫、情緒值變異數分析結果摘要表

變異來源	變方和	自由度	均方	F 值	顯著性
A 群-詞頻	1322.792	3	440.931	.161	.921
殘差	54631.167	20	2731.558		
A 群-筆畫	67.792	3	22.597	.584	.633
殘差	774.167	20	38.708		
A 群-情緒值	83.637	3	27.879	106.65***	.001
殘差	5.228	20	.261		
B 群-詞頻	9592.125	3	3197.375	1.239	.322
殘差	51628.833	20	2581.442		
B 群-筆畫	136.125	3	45.375	2.264	.112
殘差	400.833	20	20.042		
B 群-情緒值	97.267	3	32.422	132.75***	.001
殘差	4.885	20	.244		
AB 群-詞頻	4100.792	3	1366.931	.635	.601
殘差	43019.167	20	2150.958		
AB 群-筆畫	199.000	3	66.333	2.078	.135
殘差	638.333	20	31.917		
AB 群-情緒值	83.571	3	27.857	139.13***	.001
殘差	4.004	20	.200		
BA 群-詞頻	7419.125	3	2473.042	.883	.467
殘差	56013.833	20	2800.692		
BA 群-筆畫	16.500	3	5.500	.445	.724
殘差	247.333	20	12.367		
BA 群-情緒值	96.588	3	32.196	94.27***	.001
殘差	6.831	20	.342		

\*\*\* $p < .001$

接著，針對四組刺激詞之詞頻、筆畫與情緒值進行 4（群組：A、B、AB、BA）× 2（詞類：威脅詞、中性詞）二因子變異數分析，結果顯示，情緒值在詞類有主要效果  $F(1, 40) = 724.72, p < .001$ ，其中，威脅詞 ( $M = 7.19, SD = 0.58$ ) 大於中性詞 ( $M = 2.69, SD = 0.55$ )，其餘均不顯著 ( $p_s > .05$ )。參見表 4。上述檢驗結果符合本研究預期。

表 4

群組 × 詞類在詞頻、筆畫、情緒值的變異數分析結果摘要表

變異來源	變方和	自由度	均方	F 值	顯著性
詞頻					
群組	2064.750	3	688.250	.322	.810
詞類	80.083	1	80.083	.037	.848
群組 × 詞類	3794.417	3	1264.806	.591	.624
殘差	85544.667	40	2138.617		
筆畫					
群組	52.417	3	17.472	1.485	.233
詞類	10.083	1	10.083	.857	.360
群組 × 詞類	48.083	3	16.028	1.362	.268
殘差	470.667	40	11.767		
情緒值					
群組	.306	3	.102	.304	.823
詞類	243.090	1	243.090	724.717***	.000
群組 × 詞類	.960	3	.320	.954	.424
殘差	13.417	40	.335		

\*\*\* $p < .001$

## 貳、注意偏誤偵測作業之效度檢核

本研究於注意偏誤後測結束後，就注意偏誤與注意偏誤修正訓練之偵測作業的刺激詞進行效度檢核，參與者就刺激詞之類別正確率，符合程度，以及詞

類之情緒強烈程度評量。參與者勾選其所符合的字詞類別，並由 1-9 圈選符合的程度（1 表示非常不符合，9 表示非常符合）。字詞的類別有四種，分別為「中性字詞」、「威脅字詞」（包含檢查字詞、清潔字詞）、「正向字詞」、「負向字詞」，其定義如下：中性字詞：不會引發任何特定情緒的字詞，威脅詞（檢查字詞：與檢查有關的字詞；清潔字詞：與清潔有關的字詞），正向字詞：使人產生正向情緒的字詞，負向字詞：使人產生負向情緒的字詞。當參與者評量完該字詞類別後，請其很快地在字詞的旁邊填上此字詞的情緒激發分數，用以代表您在看到這個字詞時的主觀情緒強烈程度。（1 表示非常不強烈，9 表示非常強烈）。表 5 為強迫組別 × 注意方向之類別正確率、符合程度，以及詞類之情緒強烈程度的平均數與標準差。首先，針對類別之正確率進行 2（強迫組別：高強迫傾向、低強迫傾向）× 3（注意方向：注意威脅、注意中性、隨機）× 2（詞類：威脅詞、中性詞）之三因子變異數分析，結果顯示，強迫組別之主要效果顯著（ $F(1, 84) = 28.74, p < .001, \eta_p^2 = .255$ ），強迫組別 × 詞類之交互作用效果亦顯著（ $F(1, 84) = 13.23, p < .001, \eta_p^2 = .136$ ），其餘效果皆不顯著（ $p_s > .05$ ），參見表 6。以下進一步針對強迫組別 × 詞類之交互作用效果進行單純主要效果檢定。

針對強迫組別 × 詞類之交互作用效果的單純主要效果檢定。結果顯示，在強迫組別為高強迫傾向組時，詞類之單純主要效果顯著（ $F(1,44) = 4.809, p < .05$ ），此時，威脅詞之正確率（ $M = 97.04, SD = 10.83$ ）大於中性詞之正確率（ $M = 92.15, SD = 13.32$ ）；在強迫組別為低強迫傾向組時，詞類之單純主要效果亦顯著（ $F(1,44) = 9.01, p < .01$ ），此時，中性詞之正確率（ $M = 88.07, SD = 12.92$ ）大於威脅詞之正確率（ $M = 77.78, SD = 18.12$ ）。而在詞類為威脅詞時，強迫組別之單純主要效果顯著（ $F(1,88) = 37.47, p < .001$ ），此時，高強迫傾向組之正確率（ $M = 97.04, SD = 10.83$ ）大於低強迫傾向組之正確率（ $M = 77.78, SD = 18.12$ ）；在詞類為中性詞時，強迫組別之單純主要效果不顯著（ $p > .05$ ）。參見圖 6。



表 5

強迫組別 × 注意方向在類別正確性、符合程度、情緒強烈程度的平均數 (標準差)

		正確率		符合程度		情緒強烈程度	
		威脅詞	中性詞	威脅詞	中性詞	威脅詞	中性詞
高強迫傾向-注意威脅	<i>M</i>	96.67	92.67	8.48	7.46	7.57	2.29
	<i>SD</i>	12.91	17.60	0.63	1.32	2.20	1.13
高強迫傾向-注意中性	<i>M</i>	96.67	90.45	8.57	7.55	8.10	2.64
	<i>SD</i>	12.91	11.54	0.58	1.36	1.01	1.51
高強迫傾向-隨機	<i>M</i>	97.78	93.33	8.39	7.74	7.37	1.99
	<i>SD</i>	5.87	10.47	0.78	1.28	2.54	0.95
低強迫傾向-注意威脅	<i>M</i>	77.78	85.78	6.94	7.09	3.30	2.46
	<i>SD</i>	16.26	14.00	1.03	1.16	1.27	1.07
低強迫傾向-注意中性	<i>M</i>	76.67	87.11	7.27	7.56	3.30	2.25
	<i>SD</i>	19.72	15.63	0.87	1.23	1.38	1.12
低強迫傾向-隨機	<i>M</i>	78.89	91.33	7.65	7.71	3.94	2.53
	<i>SD</i>	19.38	8.15	0.73	0.90	1.00	0.71



表 6

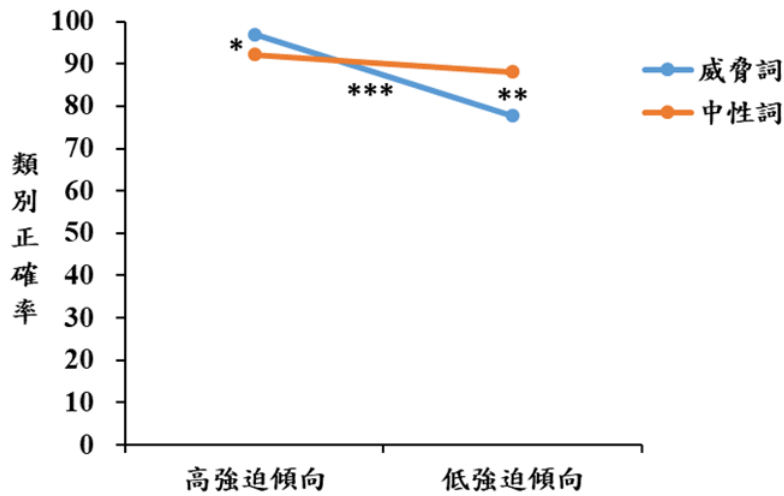
強迫組別 X 注意方向 X 詞類在類別正確率變異數分析結果摘要表

變異來源	SS	df	MS	F	$\eta_p^2$
強迫組別	6125.583	1	6125.583	28.737***	.255
注意方向	230.400	2	115.200	.540	.013
詞類	329.266	1	329.266	1.679	.020
強迫組別 X 注意方向	44.811	2	22.405	.105	.002
強迫組別 X 詞類	2594.262	1	2594.262	13.227***	.136
注意方向 X 詞類	37.924	2	18.962	.097	.002
強迫組別 X 注意方向 X 詞類	57.175	2	28.587	.146	.003
殘差項	16475.029	84	196.131		
誤差	17905.599	84	213.162		

\*\*\* $p < .001$

圖 6

強迫組別 X 詞類之類別正確率



針對詞類正確性的檢核結果顯示，高強迫傾向組評量威脅詞的正確率（97.04%）顯著高於低強迫傾向組（77.78%），顯見高強迫傾向組將與強迫症狀高相關的檢查詞（例如，門窗、開關）與清潔詞（例如，洗手、污染）視為威脅刺激，且正確率甚高。而這些強迫詞對低強迫傾向組並不具威脅性，因此評為威脅刺激的正確率顯見較低。而對中性詞（例如，電池、水果）的評量，高、低強迫傾向組間則無差異（92.15%、88.08%）。本研究之詞類正確性的檢核結果具有操弄效度。

其次，針對類別之符合程度進行 2（強迫組別：高強迫傾向、低強迫傾向）× 3（注意方向：注意威脅、注意中性、隨機）× 2（詞類：威脅詞、中性詞）之三因子變異數分析，結果顯示，強迫組別、詞類之主要效果顯著（ $F(1, 84) = 13.94, p < .001, \eta_p^2 = .142$ ； $F(1, 84) = 8.676, p < .01, \eta_p^2 = .094$ ），強迫組別 × 詞類之交互作用效果亦顯著（ $F(1, 84) = 18.52, p < .001, \eta_p^2 = .181$ ），其餘效果皆顯著（ $p_s > .05$ ），參見表 7。以下進一步針對強迫組別 × 詞類之交互作用效果進行單純主要效果檢定。

針對強迫組別 × 詞類之交互作用效果的單純主要效果檢定。結果顯示，在



表 7

強迫組別 X 注意方向 X 詞類在類別符合程度變異數分析結果摘要表

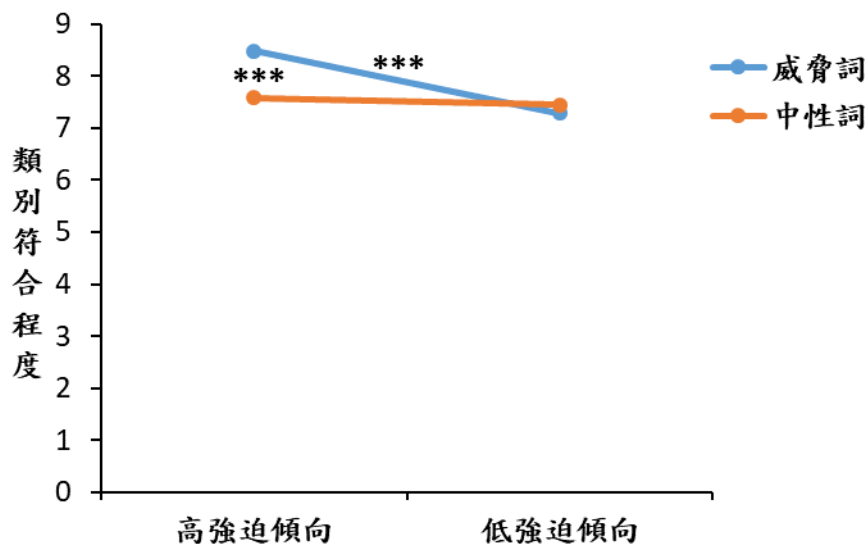
變異來源	SS	df	MS	F	$\eta_p^2$
強迫組別	19.622	1	19.622	13.940***	.142
注意方向	4.505	2	2.253	1.600	.037
詞類	5.981	1	5.981	8.676**	.094
強迫組別 X 注意方向	2.414	2	1.207	.857	.020
強迫組別 X 詞類	12.763	1	12.763	18.515***	.181
注意方向 X 詞類	.136	2	.068	.098	.002
強迫組別 X 注意方向 X 詞類	.728	2	.364	.528	.012
殘差項	57.902	84	.689		
誤差	118.238	84	1.408		

\*\* $p < .01$ . \*\*\* $p < .001$

強迫組別為高強迫傾向組時，詞類之單純主要效果顯著 ( $F(1,44) = 26.29$ ,  $p < .001$ )，此時，威脅詞之類別符合程度 ( $M = 8.48$ ,  $SD = 0.65$ ) 大於中性詞之類別符合程度 ( $M = 7.58$ ,  $SD = 1.30$ )；在強迫組別為低強迫傾向組時，詞類之單純主要效果不顯著 ( $p > .05$ )。而在詞類為威脅詞時，強迫組別之單純主要效果顯著 ( $F(1,88) = 50.83$ ,  $p < .001$ )，此時，高強迫傾向組之類別符合程度 ( $M = 8.48$ ,  $SD = 0.65$ ) 大於低強迫傾向組之類別符合程度 ( $M = 7.29$ ,  $SD = 0.91$ )；在詞類為中性詞時，強迫組別之單純主要效果不顯著 ( $p > .05$ )。參見圖 7。

圖 7

強迫組別 X 詞類之類別符合程度



針對詞類符合程度的檢核（滿分9）結果顯示，高強迫傾向組評量威脅詞的符合程度（8.48）顯著高於低強迫傾向組（7.29），顯見高強迫傾向組將強迫詞視為威脅刺激，具高符合程度。而這些強迫詞對低強迫傾向組而言並不具威脅性，因此評為威脅刺激的符合程度率亦較低。而對中性詞的評量，高、低強迫傾向組間則無差異（7.58、7.45）。本研究之詞類符合程度的檢核結果具有操弄效度。

接著，針對詞類之情緒強烈程度進行 2（強迫組別：高強迫傾向、低強迫傾向）× 3（注意方向：注意威脅、注意中性、隨機）× 2（詞類：威脅詞、中

性詞) 之三因子變異數分析, 結果顯示, 強迫組別、詞類之主要效果顯著 ( $F(1, 84) = 78.22, p < .001, \eta_p^2 = .482$ ;  $F(1, 84) = 281.427, p < .001, \eta_p^2 = .770$ ), 強迫組別  $\times$  詞類之交互作用效果亦顯著 ( $F(1, 84) = 122.82, p < .001, \eta_p^2 = .594$ ), 其餘效果皆不顯著 ( $p_s > .05$ ), 參見表 8。以下進一步針對強迫組別  $\times$  詞類之交互作用效果進行單純主要效果檢定。

針對強迫組別  $\times$  詞類之交互作用效果的單純主要效果檢定。結果顯示, 在強迫組別為高強迫傾向組時, 詞類之單純主要效果顯著 ( $F(1,44) = 258.95, p < .001$ ), 此時, 威脅詞之情緒強烈程度 ( $M = 7.68, SD = 2.01$ ) 大於中性詞之情緒強烈程度 ( $M = 2.30, SD = 1.22$ ); 在強迫組別為低強迫傾向組時, 詞類之單純主要效果亦顯著 ( $F(1,44) = 37.76, p < .001$ ), 此時, 威脅詞之情緒強烈程度 ( $M = 3.51, SD = 1.24$ ) 大於中性詞之情緒強烈程度 ( $M = 2.42, SD = 0.97$ )。而在詞類為威脅詞時, 強迫組別之單純主要效果顯著 ( $F(1,88) = 140.64, p < .001$ ), 此時, 高強迫傾向組之情緒強烈程度 ( $M = 7.68, SD = 2.01$ ) 大於低強迫傾向組之情緒強烈程度 ( $M = 3.51, SD = 1.24$ ); 在詞類為中性詞時, 強迫組別之單純主要效果不顯著 ( $p > .05$ )。參見圖 8。

圖 8  
強迫組別  $\times$  詞類之情緒強烈程度

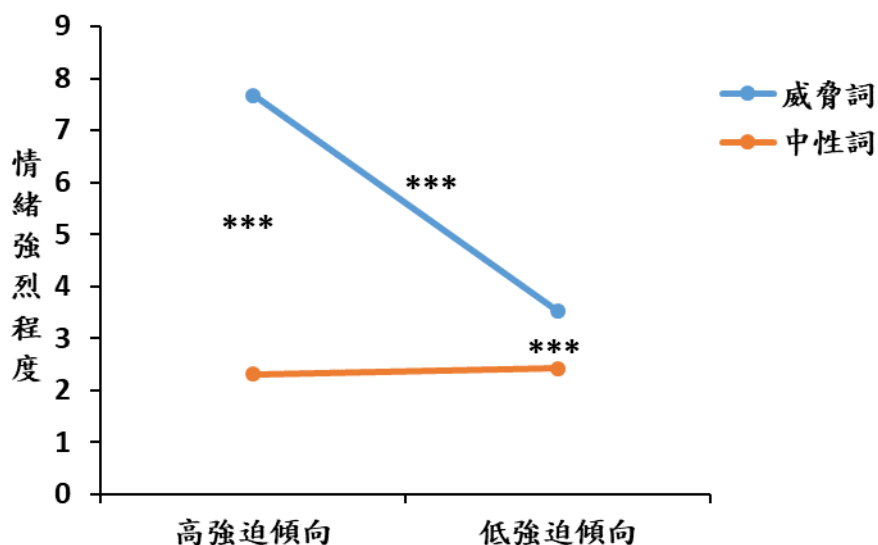




表 8

強迫組別 X 注意方向 X 詞類在情緒強烈程度變異數分析結果摘要表

變異來源	SS	df	MS	F	$\eta^2$
強迫組別	184.690	1	184.690	78.221***	.482
注意方向	.867	2	.434	.184	.004
詞類	471.194	1	471.194	281.427***	.770
強迫組別 X 注意方向	10.019	2	5.010	2.122	.048
強迫組別 X 詞類	205.633	1	205.633	122.817***	.594
注意方向 X 詞類	.858	2	.429	.256	.006
強迫組別 X 注意方向 X 詞類	.519	2	.259	.155	.004
殘差項	140.641	84	1.674		
誤差	198.334	84	2.361		

\*\*\* $p < .001$

針對詞類之情緒強烈程度的檢核（滿分9）結果顯示，高強迫傾向組評量威脅詞激發情緒的強烈程度（7.68）顯著高於低強迫傾向組（3.51），顯見威脅詞可激發高強迫傾向組的情緒強烈程度。而這些強迫詞對低強迫傾向組而言並不具威脅性，因此不易激發低強迫傾向組之情緒強烈程度。而對中性詞激發情緒強烈程度的評量，高、低強迫傾向組間則無差異（2.30、2.42）。本研究之詞類情緒強烈程度的檢核結果具有操弄效度。

### 參、參與者性別、教育、年齡與自陳量表得分

研究一共計招募 90 位參與者，其中，高強迫傾向-注意威脅詞組 15 位（男性 7 位）；高強迫傾向-注意中性詞組 15 位（男性 8 位）；高強迫傾向-注意隨機詞組 15 位（男性 8 位）；低強迫傾向-注意威脅詞組 15 位（男性 8 位）；低強迫傾向-注意中性詞組 15 位（男性 7 位）；低強迫傾向-注意隨機詞組 15 位（男性 7 位），如表 9 所示。

表 9 為參與者在人口學變項與自陳式量表之分配或得分的平均數（標準差），針對表 9 高強迫傾向-注意威脅詞組、高強迫傾向-注意中性詞組、高強迫傾向-注意隨機詞組、低強迫傾向-注意威脅字詞組、低強迫傾向-注意中性詞組、低強迫傾向-注意隨機詞組之性別分布進行卡方檢定，結果顯示六組參與者的性別人數分布之差異未達顯著水準（ $\chi^2 = .40, df = 5, p > .05$ ）。表 9 將參與者之教育程度分為大學肄業與大學畢業二類，進行卡方檢定，結果顯示六組參與者的教育程度人數分布未達顯著差異（ $\chi^2 = 2.55, df = 5, p > .05$ ）。六組參與者之年齡的平均數與標準差，如表 9 所示，六組參與者之年齡在強迫組別 X 注意方向無顯著差異， $F(2, 84) = .097, p > .05$ ，如表 10 所示。表 11 為高、低強迫傾向組之一般大學生與社區公民對偵測點與威脅刺激位置一致、位置不一致、中性詞之按鍵反應時間與注意警覺指標、注意轉移困難指標之平均數與標準差。表 12 為強迫組別 X 教育程度在偵測點與威脅刺激位置一致、位置不一致、中



表 9

參與者在人口學變項與自陳式量表之分配或得分的平均數 (標準差)

	高強迫傾向			低強迫傾向		
	注意威脅	注意中性	注意隨機	注意威脅	注意中性	注意隨機
性別：女 (%)	8 (53%)	7 (47%)	7 (47%)	7 (47%)	8 (53%)	8 (53%)
男 (%)	7 (47%)	8 (53%)	8 (53%)	8 (53%)	7 (47%)	7 (47%)
年齡	24.71 (8.52)	26.07 (7.75)	24.60 (6.30)	26.53 (8.18)	26.77 (6.81)	24.75 (6.81)
教育程度：大學肄 (%)	11 (73%)	8 (53%)	9 (60%)	8 (53%)	7 (47%)	9 (60%)
大學畢 (%)	4 (27%)	7 (47%)	6 (40%)	7 (47%)	8 (53%)	6 (40%)
莫斯里強迫量表(MOCI)	18.27 (3.22)	17.40 (2.61)	18.80 (3.08)	5.93 (1.67)	5.20 (1.27)	4.33 (1.88)
情境與特質焦慮量表(STAI-S)	58.67 (9.01)	58.80 (7.98)	58.60 (10.01)	39.27 (12.20)	38.60 (9.16)	35.33 (6.60)
情境與特質焦慮量表(STAI-T)	57.47 (8.07)	58.93 (5.85)	56.80 (9.34)	39.53 (7.96)	39.07 (7.51)	35.27 (5.63)
貝克憂鬱量表(BDI)	11.13 (3.44)	11.87 (4.64)	11.33 (6.34)	8.00 (7.75)	5.13 (4.16)	3.73 (3.86)
止觀覺察注意量表(MAAS)	54.07 (9.23)	54.33 (10.95)	57.40 (10.45)	66.73 (10.42)	67.40 (8.52)	73.13 (5.66)

性詞之按鍵反應時間、注意警覺指標、注意轉移困難指標的變異數分析之結果摘要表。由表 12 可知，組別於測點與威脅刺激位置一致 ( $F(1, 86) = 5.26, p < .01$ )、位置不一致 ( $F(1, 86) = 40.64, p < .001$ )、中性詞 ( $F(1, 86) = 6.02, p < .01$ ) 之按鍵反應時間，以及注意警覺指標 ( $F(1, 86) = 41.84, p < .001$ )、注意轉移困難指標 ( $F(1, 86) = 44.73, p < .001$ ) 均達顯著效果，而教育程度無主要效果 ( $p_s > .05$ )，組別  $\times$  教育程度亦無交互作用效果 ( $p_s > .05$ )。顯示按鍵作業之反應時間與注意警覺和注意轉移困難指標於一般大學生與社區公民之間無差異。

**表 10**

強迫組別  $\times$  注意方向在年齡之變異數分析結果摘要表

變異來源	變方和	自由度	均方	<i>F</i> 值	顯著性
強迫組別	17.760	1	17.760	.321	.573
注意方向	45.580	2	22.790	.412	.664
強迫組別 $\times$ 注意方向	10.773	2	5.386	.097	.907
殘差	4648.131	84	55.335		

**表 11**

強迫組別  $\times$  教育程度在位置一致性、不一致性、中性詞、注意警覺指標、注意轉移困難指標的平均數 (標準差)

		位置一致 反應時間	位置不一致 反應時間	中性詞 反應時間	注意 警覺指標	注意轉移 困難指標
高強迫傾向-大學肄	<i>M</i>	405.51	679.44	463.72	58.22	215.72
	<i>SD</i>	39.46	266.33	63.27	63.90	223.28
高強迫傾向-大學畢	<i>M</i>	418.37	728.76	484.46	66.09	244-30
	<i>SD</i>	49.30	247.44	51.30	64.48	220.19
低強迫傾向-大學肄	<i>M</i>	459.12	459.06	455.34	-3.78	3.73
	<i>SD</i>	99.41	98.08	93.17	21.77	25.65
低強迫傾向-注意畢	<i>M</i>	428.76	424.48	421.47	-7.29	3.00
	<i>SD</i>	52.98	51.55	48.03	29.38	24.93



**表 12**

強迫組別 × 教育程度在位置一致、位置不一致、中性詞、注意警覺指標、注意轉移困難指標的變異數分析結果摘要表

變異來源	變方和	自由度	均方	F 值	顯著性
<b>位置一致</b>					
強迫組別	22284.539	1	22284.539	5.26**	.024
教育程度	1664.000	1	1664.000	.393	.533
強迫組別×教育程度	10162.379	1	10162.379	2.398	.125
殘差	364381.737	86	4236.997		
<b>位置不一致</b>					
強迫組別	1497506.238	1	1497506.238	40.64***	.000
教育程度	1180.565	1	1180.565	.032	.858
強迫組別×教育程度	38289.410	1	38289.410	1.039	.311
殘差	3169197.322	86	36851.132		
<b>中性詞</b>					
強迫組別	27716.109	1	27716.109	6.02**	.016
教育程度	937.391	1	937.391	.204	.653
強迫組別×教育程度	16218.740	1	16218.740	3.523	.064
殘差	395946.836	86	4604.033		
<b>注意警覺指標</b>					
強迫組別	99702.465	1	99702.465	41.84***	.000
教育程度	103.488	1	103.488	.043	.835
強迫組別×教育程度	704.494	1	704.494	.296	.588
殘差	204931.892	86	2382.929		
<b>注意轉移困難指標</b>					
強迫組別	1117776.221	1	1117776.221	44.73***	.000
教育程度	4220.764	1	4220.764	.169	.682
強迫組別×教育程度	4669.206	1	4669.206	.187	.667
殘差	2149306.092	86	24991.931		

\*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

強迫組別 X 注意方向之參與者在自陳量表得分的平均數與標準差，如表 9 所示。表 13、表 14 為強迫組別 X 注意方向之參與者在自陳量表得分之平均數差異的檢定結果。由表 13、表 14 可知，自陳量表得分在強迫組別的差異均達顯著，其中，在莫斯里強迫量表總分為  $F(1, 84) = 660.48$ ， $p < .001$ ，高強迫傾向組 ( $M = 18.16$ ,  $SD = 2.97$ ) 顯著高於低強迫傾向 ( $M = 5.16$ ,  $SD = 1.72$ )；在情境與特質焦慮量表 (S) 總分為  $F(1, 84) = 113.74$ ， $p < .001$ ，高強迫傾向組 ( $M = 58.69$ ,  $SD = 8.83$ ) 顯著高於低強迫傾向 ( $M = 37.73$ ,  $SD = 9.53$ )；在情境與特質焦慮量表 (T) 總分為  $F(1, 84) = 156.21$ ， $p < .001$ ，高強迫傾向組 ( $M = 57.73$ ,  $SD = 7.76$ ) 顯著高於低強迫傾向 ( $M = 37.96$ ,  $SD = 7.21$ )；在貝克憂鬱量表總分為  $F(1, 84) = 27.60$ ， $p < .001$ ，高強迫傾向組 ( $M = 11.44$ ,  $SD = 4.85$ ) 顯著高於低強迫傾向 ( $M = 5.62$ ,  $SD = 5.71$ )；在止觀覺察注意量表總分為  $F(1, 84) = 48.91$ ， $p < .001$ ，高強迫傾向組 ( $M = 55.27$ ,  $SD = 10.12$ ) 顯著低於低強迫傾向 ( $M = 69.09$ ,  $SD = 8.73$ )。而自陳量表得分在注意方向與強迫組別 X 注意方向的差異上均未達顯著 ( $p_s > .05$ )。以上自陳量表得分的檢定結果符合本研究的預期。

#### 肆、注意偏誤指標分析

本研究使用 Koster 等人 (2004, 2006) 所提出之公式計算注意警覺指標與注意轉移困難指標兩個注意偏誤指標。表 15、表 16 分別為前測階段 (session1) 與後測階段 (session5) 之強迫組別 x 注意方向在威脅詞呈現 500 毫秒時，偵測點之位置一致與不一致嘗試次之反應時間的平均數與標準差。表 17 為各組在中性詞的反應時間減去威脅詞與偵測點位置一致的反應時間 (即注意警覺指標) 之平均數與標準差。表 18 為各組在威脅詞與偵測點位置不一致的反應時間減去中性詞的反應時間 (即注意轉移困難指標) 之平均數與標準差。如前文所述，若中性詞的反應時間減去情緒詞與偵測點位置一致的反應時間為正值，且顯著大於零值者，表示參與者在該情緒詞於該刺激呈現時間有注意警覺偏誤現象。若情緒字詞



表 13

強迫組別 X 注意方向在自陳量表之變異數分析結果摘要表

變異來源		變方和	自由度	均方	F 值	顯著性
強迫組別	莫斯里強迫量表(MOCI)	3802.500	1	3802.500	660.484	.001
	情境與特質焦慮量表(STAI-S)	9880.544	1	9880.544	113.738	.001
	情境與特質焦慮量表(STAI-T)	8801.111	1	8801.111	156.211	.001
	貝克憂鬱量表(BDI)	762.711	1	762.711	27.598	.001
	止觀覺察注意量表(MAAS)	4298.711	1	4298.711	48.914	.001
注意方向	莫斯里強迫量表(MOCI)	9.956	2	4.978	.865	.425
	情境與特質焦慮量表(STAI-S)	70.756	2	35.378	.407	.667
	情境與特質焦慮量表(STAI-T)	151.356	2	75.678	1.343	.267
	貝克憂鬱量表(BDI)	62.067	2	31.033	1.123	.330
	止觀覺察注意量表(MAAS)	432.622	2	216.311	2.461	.091



表 14

強迫組別 X 注意方向在自陳量表之變異數分析結果摘要表(續)

變異來源		變方和	自由度	均方	F 值	顯著性
強迫組別 X 注意方向	莫斯里強迫量表(MOCI)	24.267	2	12.133	2.108	.128
	情境與特質焦慮量表(STAI-S)	62.489	2	31.244	.360	.699
	情境與特質焦慮量表(STAI-T)	48.689	2	24.344	.432	.651
	貝克憂鬱量表(BDI)	84.156	2	42.078	1.523	.224
	止觀覺察注意量表(MAAS)	41.689	2	20.844	.237	.789
殘差	莫斯里強迫量表(MOCI)	483.600	84	5.757		
	情境與特質焦慮量表(STAI-S)	7297.200	84	86.871		
	情境與特質焦慮量表(STAI-T)	4732.667	84	56.341		
	貝克憂鬱量表(BDI)	2321.467	84	27.637		
	止觀覺察注意量表(MAAS)	7382.133	84	87.883		



**表 15**

強迫組別 X 注意方向在前測位置一致與不一致之反應時間的平均數 (標準差)

	威脅詞		中性詞
	位置一致	位置不一致	
高強迫傾向-注意威脅	402.39 (44.50)	668.68 (248.63)	461.35 (59.10)
高強迫傾向-注意中性	426.47 (56.81)	714.63 (265.83)	483.43 (52.64)
高強迫傾向-注意隨機	402.24 (16.75)	710.91 (273.37)	469.89 (67.25)
低強迫傾向-注意威脅	438.34 (56.98)	431.63 (49.99)	427.31 (45.24)
低強迫傾向-注意中性	457.88 (84.26)	465.17 (82.06)	458.42 (78.12)
低強迫傾向-注意隨機	438.64 (101.83)	431.96 (102.61)	432.87 (98.66)

**表 16**

強迫組別 X 注意方向在後側位置一致與不一致之反應時間的平均數 (標準差)

	威脅詞		中性詞
	位置一致	位置不一致	
高強迫傾向-注意威脅	430.69 (88.81)	453.01 (92.14)	423.31 (75.50)
高強迫傾向-注意中性	461.28 (104.05)	635.58 (195.46)	436.19 (52.26)
高強迫傾向-注意隨機	431.38 (77.36)	690.85 (252.87)	446.36 (58.07)
低強迫傾向-注意威脅	423.11 (105.99)	423.19 (101.42)	412.29 (102.56)
低強迫傾向-注意中性	412.61 (71.08)	422.75 (82.87)	417.67 (73.92)
低強迫傾向-注意隨機	414.40 (102.81)	426.07 (93.44)	411.41 (88.88)

與偵測點位置不一致的反應時間減去中性字詞的反應時間為正值，且顯著大於零值者，表示參與者在該情緒字詞於該刺激呈現時間有注意轉移困難偏誤現象。因此，本研究先進行單一樣本 t 檢定，以瞭解注意偏誤指標之所有正值是否顯著大於 0 值。

**表 17**

強迫組別 X 注意方向在前後測注意警覺指標之平均數 (標準差)

	前測	後測
高強迫傾向-注意威脅	58.96 (38.08)	-7.38 (35.32)
高強迫傾向-注意中性	56.96 (84.89)	-25.09 (91.26)
高強迫傾向-注意隨機	67.65 (62.83)	14.98 (80.18)
低強迫傾向-注意威脅	-11.03 (33.74)	-10.83 (28.39)
低強迫傾向-注意中性	0.54 (23.08)	5.06 (29.86)
低強迫傾向-注意隨機	-5.77 (16.69)	-2.99 (45.21)

**表 18**

強迫組別 X 注意方向在前後測注意轉移困難指標之平均數 (標準差)

	前測	後測
高強迫傾向-注意威脅	207.33 (209.93)	29.70 (33.95)
高強迫傾向-注意中性	231.20 (239.54)	199.39 (173.23)
高強迫傾向-注意隨機	241.02 (223.77)	244.49 (205.31)
低強迫傾向-注意威脅	4.32 (26.85)	10.90 (25.12)
低強迫傾向-注意中性	6.75 (29.33)	5.09 (26.26)
低強迫傾向-注意隨機	-0.90 (18.86)	14.66 (53.42)

首先，在注意警覺指標，由表 19 可知，在前測，高強迫傾向組於注意威脅詞、注意中性詞、注意隨機詞之檢定結果 ( $t(14) = 6.00$ ,  $t(14) = 2.60$ ,  $t(14) = 4.17$ ) 均顯著大於零，而低強迫傾向組均未達顯著 ( $p_s > .05$ )。而在後測，高、低強迫傾向組於注意威脅詞、注意中性詞、注意隨機詞均未達顯著 ( $p_s > .05$ )。

接著，在注意轉移困難指標，由表 20 可知，在前測，高強迫傾向組於注意威脅詞、注意中性詞、注意隨機詞之檢定結果 ( $t(14) = 3.83$ ,  $t(14) = 3.74$ ,  $t(14) = 4.17$ ) 均顯著大於零，而低強迫傾向組均未達顯著 ( $p_s > .05$ )。而在後測，高強迫傾向組於注意威脅詞、注意中性詞、注意隨機詞之檢定結果 ( $t(14) = 3.39$ ,  $t(14) = 4.46$ ,  $t(14) = 4.61$ ) 均顯著大於零，而低強迫傾向組均未達顯著 ( $p_s > .05$ )。

**表 19**

注意警覺指標在前後測之單一樣本  $t$  檢定

所考驗假設	自由度	前測	後測
高強迫傾向-注意威脅	14	6.00 ***	-.81
高強迫傾向-注意中性	14	2.60 *	- 1.07
高強迫傾向-隨機	14	4.17 ***	.72
低強迫傾向-注意威脅	14	- 1.27	- 1.48
低強迫傾向-注意中性	14	.09	.66
低強迫傾向-隨機	14	- 1.34	-.26

\* $p < .05$ . \*\*\* $p < .001$ .

表 20

注意轉移困難指標在前後測之單一樣本 *t* 檢定

所考驗假設	自由度	前測	後測
高強迫傾向-注意威脅	14	3.83 **	3.39**
高強迫傾向-注意中性	14	3.74 **	4.46***
高強迫傾向-隨機	14	4.17 ***	4.61***
低強迫傾向-注意威脅	14	.62	1.68
低強迫傾向-注意中性	14	.89	.75
低強迫傾向-隨機	14	-.19	1.06

\*\* $p < .01$ . \*\*\* $p < .001$ .

## 伍、注意警覺指標分析

研究一以高強迫傾向者為對象，比較與低強迫傾向者在分別經由注意威脅詞（強迫詞）、注意中性詞與注意隨機詞之注意偏誤操弄後的結果。本研究以注意偏誤指標為依變項，進行 2（強迫組別：高強迫傾向、低強迫傾向）× 3（注意方向：注意威脅、注意中性、隨機）× 2（階段：前測、後測）三因子重複量數變異數分析。其中，強迫組別、注意方向為受試者間變項，階段為受試者內變項，而依變項為注意警覺指標與注意轉移困難指標。

表 21 針對注意警覺指標進行三因子重複量數變異數分析結果摘要表。由表 21 可知，強迫組別與階段的主要效果顯著 ( $F(1, 84) = 13.71, p < .001, \eta_p^2 = .14$ ;  $F(1, 84) = 19.62, p < .001, \eta_p^2 = .19$ )；強迫組別 × 階段之交互作用效果也顯著 ( $F(1, 84) = 22.79, p < .001, \eta_p^2 = .21$ )。其餘的效果均不顯著 ( $p_s > .05$ )。以下進一步針對顯著的交互作用效果項進行單純主要效果檢定。



表 21

強迫組別 X 注意方向 X 階段在注意警覺指標之變異數分析結果摘要表

變異來源	SS	df	MS	F	$\eta^2$
強迫組別	45652.516	1	45652.516	13.707***	.140
注意方向	4168.505	2	2084.252	.626	.015
階段	46822.487	1	46822.487	19.623***	.189
強迫組別 X 注意方向	8486.159	2	4243.080	1.274	.029
強迫組別 X 階段	54370.549	1	54370.549	22.787***	.213
注意方向 X 階段	1446.734	2	723.367	.303	.007
強迫組別 X 注意方向 X 階段	1863.882	2	931.941	.391	.009
殘差項	200429.827	84	2386.069		
誤差	279776.544	84	3330.673		

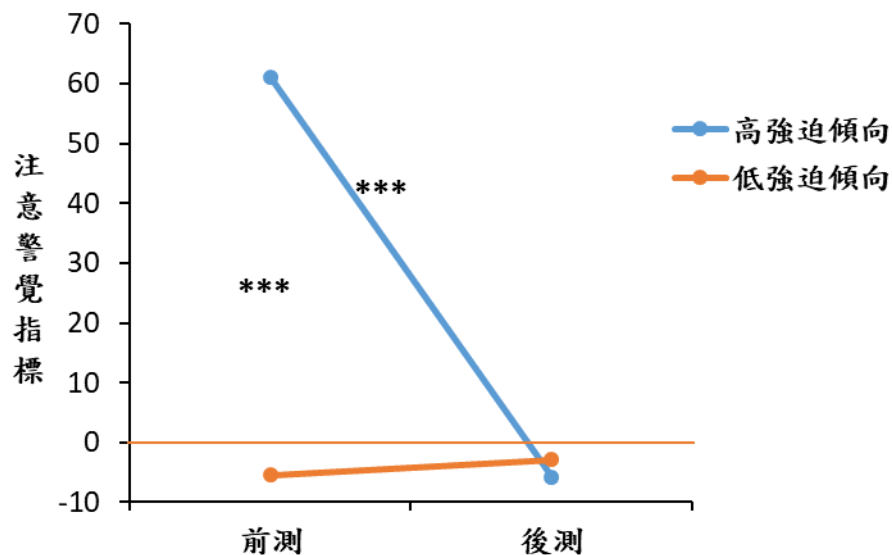
\*\*\* $p < .001$

## 一、強迫組別 × 階段交互作用效果之單純主要效果檢定

結果顯示，在強迫組別為高強迫傾向組時，階段之單純主要效果顯著 ( $F(1,84) = 42.49, p < .001$ )，此時，前測 ( $M = 61.19, SD = 63.50$ ) 之注意警覺指標大於後測 ( $M = -5.83, SD = 73.26$ )；而在階段為前測時，強迫組別之單純主要效果顯著 ( $F(1,168) = 35.00, p < .001$ )，此時，高強迫傾向組 ( $M = 61.19, SD = 63.50$ ) 之注意警覺指標大於低強迫傾向組 ( $M = -5.42, SD = 25.36$ )。而在後測之注意方向，此時，高強迫傾向組在注意威脅與注意中性之注意警覺指標相當，參見圖 9。

圖 9

強迫組別 × 階段之注意警覺指標



## 陸、注意轉移困難指標分析

表 22 針對注意轉移困難指標進行的三因子重複量數變異數分析結果摘要表。由表 13 可知強迫組別、階段的主要效果顯著 ( $F(1, 84) = 49.60, p < .001, \eta_p^2 = .371$ ;  $F(1, 84) = 5.88, p < .05, \eta_p^2 = .065$ )。另外，強迫組別 × 階段、注意方向 × 階段之交互作用效果亦顯著 ( $F(1, 84) = 8.77, p < .01, \eta_p^2 = .094$ ;  $F(2, 84) = 4.94, p < .01, \eta_p^2 = .105$ )。此外，強迫組別 × 注意方向 × 階段的交互作用效果也顯著 ( $F(2, 84) = 4.59, p < .05, \eta_p^2 = .098$ )。其餘的效果均不顯著 ( $p_s > .05$ )。以下進一步



表 22

強迫組別 X 注意方向 X 階段在注意轉移困難指標之變異數分析結果摘要表

變異來源	SS	df	MS	F	$\eta_p^2$
強迫組別	1546575.290	1	1546575.290	49.603***	.371
注意方向	125522.055	2	62761.027	2.013	.046
階段	43008.793	1	43008.793	5.882*	.065
強迫組別 X 注意方向	130092.276	2	65046.138	2.086	.047
強迫組別 X 階段	64101.768	1	64101.768	8.766**	.094
注意方向 X 階段	72271.308	2	36135.654	4.942**	.105
強迫組別 X 注意方向 X 階段	67110.689	2	33555.344	4.589*	.098
殘差項	614241.386	84	7312.397		
誤差	2619065.437	84	31179.350		

\* $p < .05$ . \*\* $p < .01$ . \*\*\* $p < .001$

針對強迫組別 × 注意方向 × 階段的交互作用效果進行單純交互作用效果檢定。

### 一、強迫組別 × 注意方向 × 階段之交互作用效果的單純交互作用效果檢定

結果顯示，在強迫組別為高強迫傾向組時，注意方向 × 階段的單純交互作用效果；在注意方向為注意威脅詞時，強迫組別 × 階段的單純交互作用效果；以及在階段為後測時，強迫組別 × 注意方向的單純交互作用效果均顯著

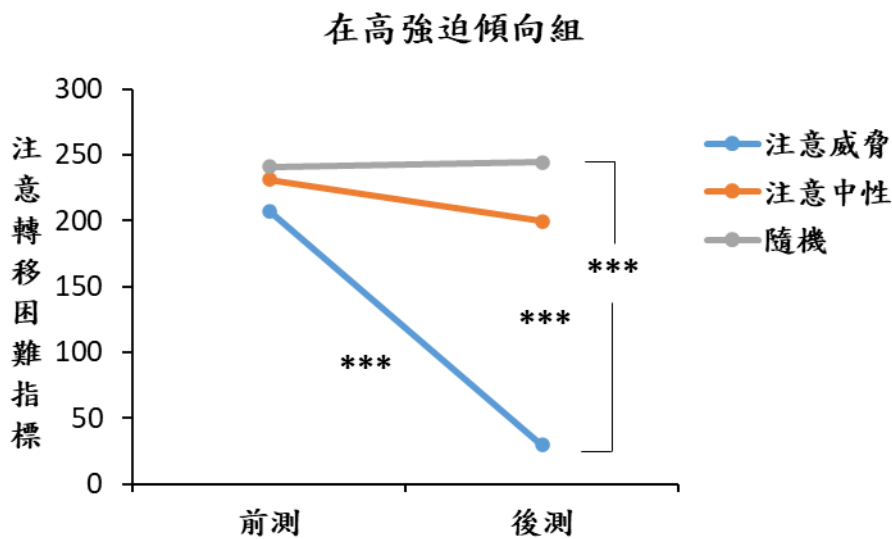
( $F(2,84) = 9.46, p < .001$ ;  $F(1,84) = 17.42, p < .001, F(2,168) = 4.97, p < .01$ )。其餘的效果皆不顯著 ( $p_s > .05$ )。以下進一步分別針對單純交互作用效果項進行單純單純主要效果檢定。

1. 在強迫組別為高強迫傾向組時，注意方向 × 階段之單純交互作用效果的單純單純主要效果檢定：結果顯示，在後測，注意方向之單純單純主要效果顯著 ( $F(2,168) = 9.99, p < .001$ )，此時，注意中性 ( $M=199.39 (SD=173.23)$ )

( $t(14) = 4.46, p < .001$ ) 與注意隨機 ( $M=244.49 (SD=205.31)$ ) ( $t(14) = 4.61, p < .001$ ) 組之注意轉移困難指標顯著大於注意威脅 ( $M=29.70 (SD=33.95)$ ) ( $t(14) = 3.39, p < .01$ )；在前測，注意方向之單純單純主要效果不顯著 ( $p_s > .05$ )。而在注意方向為注意威脅時，階段之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,84) = 32.39, p < .001$ )，此時，前測 ( $M=207.33 (SD=209.93)$ ) ( $t(14) = 3.83, p < .01$ ) 之注意轉移困難指標大於後測 ( $M=29.70 (SD=33.95)$ ) ( $t(14) = 3.39, p < .01$ )；而在注意方向為注意中性與隨機時，階段之單純單純主要效果不顯著 ( $p > .05$ )。參見表18、表20、圖10。

圖10

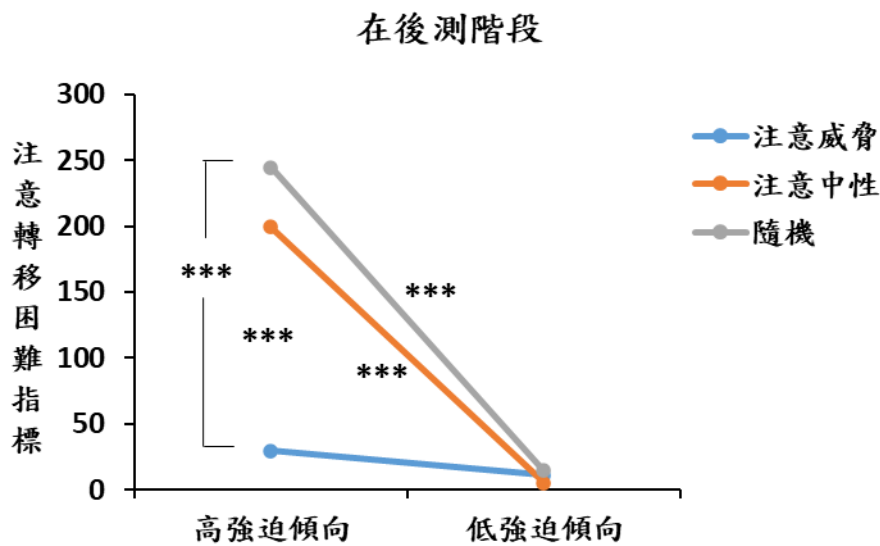
在高強迫傾向組，注意方向 × 階段之注意轉移困難指標



2. 在階段為後測時，強迫組別 × 注意方向之單純交互作用效果的單純單純主要效果檢定：結果顯示，在強迫組別為高強迫傾向組時，注意方向之單純單純主要效果顯著 ( $F(2,168) = 9.99, p < .001$ )，此時，注意中性 ( $M=199.39$  ( $SD=173.23$ )) ( $t(14) = 4.46, p < .001$ ) 與隨機 ( $M=244.49$  ( $SD=205.31$ )) ( $t(14) = 4.61, p < .001$ ) 組之注意轉移困難指標顯著大於注意威脅 ( $M=29.70$  ( $SD=33.95$ )) ( $t(14) = 3.39, p < .01$ )；在強迫組別為低強迫傾向組時，注意方向之單純單純主要效果不顯著 ( $p_s > .05$ )。而在注意方向為注意中性與隨機時，強迫組別之單純單純主要效果均顯著 ( $F(1,168) = 14.71, p < .05$ ;  $F(1, 168) = 20.58, p < .001$ )，此時，高強迫傾向組 ( $M=199.39$  ( $SD=173.23$ )) ( $t(14) = 4.46, p < .001$ )；( $M=244.49$  ( $SD=205.31$ )) ( $t(14) = 4.61, p < .001$ ) 之注意轉移困難指標分別大於低強迫傾向組 ( $M=5.09$  ( $SD=26.26$ )) ( $t(14) = .75, p > .05$ )；( $M=14.66$  ( $SD=53.42$ )) ( $t(14) = 1.06, p > .05$ )。而注意方向為注意威脅時，強迫組別之單純單純主要效果不顯著 ( $p > .05$ )。參見表18、表20、圖11。

圖11

在後測，強迫組別 × 注意方向之注意轉移困難指標

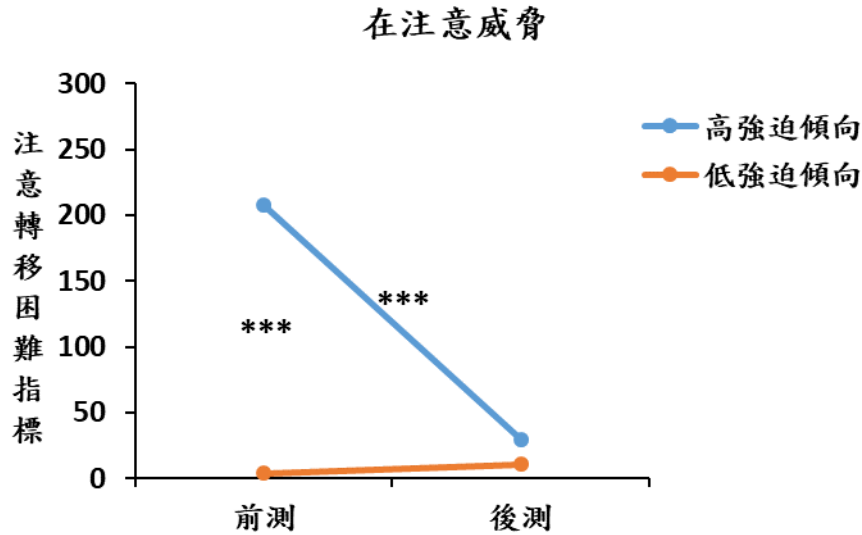


3. 在注意方向為注意威脅時，強迫組別 × 階段之單純交互作用效果的單純單純主要效果檢定：結果顯示，在強迫組別為高強迫傾向組時，階段之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,84) = 32.39, p < .001$ )，此時，前測 ( $M=207.33$  ( $SD=209.93$ )) ( $t(14) = 3.83, p < .01$ ) 之注意轉移困難指標大於後測 ( $M=29.70$  ( $SD=33.95$ )) ( $t(14) = 3.39, p < .01$ )；在低強迫傾向組時，階段之單純單純主要效果不顯著 ( $p > .05$ )。而在前測階段，強迫組別之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,168) = 16.05, p < .001$ )，此時，高強迫傾向組 ( $M=207.33$  ( $SD=209.93$ )) ( $t(14) = 3.83, p < .01$ ) 之注意轉移困難指標大於低強迫傾向組 ( $M=4.32$  ( $SD=26.85$ )) ( $t(14) = .62, p > .05$ )；而在後測階段，強迫組別之單純單純主要效果不顯著 ( $p > .05$ )。參見表18、表20、圖12。



圖12

在注意威脅，強迫組別 × 階段之注意轉移困難指標



### 柒、正念狀態分析

表 23 為強迫組別與注意方向在南安普敦止觀量表 (SMQ) 之前、後測的平均數與標準差。表 24 為針對南安普敦止觀量表之得分 (即參與者於注意偏誤操弄前後之正念狀態) 所進行的三因子重複量數變異數分析結果摘要表。由表 24 可知強迫組別、階段的主要效果顯著 ( $F(1, 84) = 39.06, p < .001, \eta_p^2 = .371$ ;  $F(1, 84) = 29.13, p < .001, \eta_p^2 = .257$ )。另外，強迫組別 × 注意方向、強迫組別 × 階段、注意方向 × 階段之交互作用效果亦顯著 ( $F(2, 84) = 3.12, p < .05, \eta_p^2 = .069$ ;  $F(1, 84) = 24.34, p < .001, \eta_p^2 = .225$ ;  $F(2, 84) = 14.25, p < .001, \eta_p^2 = .253$ )。此外，強迫組別 × 注意方向 × 階段的交互作用效果也顯著 ( $F(2, 84) = 8.56, p < .001, \eta_p^2 = .169$ )。其餘的效果不顯著 ( $p > .05$ )。以下進一步針對強迫組別 × 注意方向 × 階段的交互作用效果進行單純交互作用效果檢定。

#### 一、強迫組別 × 注意方向 × 階段之交互作用效果的單純交互作用效果檢定

結果顯示，在強迫組別為高強迫傾向組時，注意方向 × 階段的單純交互作

用效果；在注意方向為注意威脅與注意中性時，強迫組別 × 階段的單純交互作用效果；以及在階段為後測時，組別 × 注意方向的單純交互作用效果均顯著 ( $F(2,84) = 22.45, p < .001$  ;  $F(1,84) = 31.85, p < .001, F(1,84) = 9.57, p < .01$  ;  $F(2,168) = 7.56, p < .01$ )。其餘的效果皆不顯著 ( $p_s > .05$ )。以下進一步分別針對單純交互作用效果項進行單純單純主要效果檢定。

表 23

強迫組別 X 注意方向在南安普敦止觀量表之前、後測的平均數 (標準差)

	前測	後測
高強迫傾向-注意威脅	33.33 (10.35)	56.80 (12.79)
高強迫傾向-注意中性	31.67 (8.67)	44.33 (9.24)
高強迫傾向-注意隨機	38.73 (11.92)	36.73 (20.51)
低強迫傾向-注意威脅	50.60 (11.20)	52.53 (15.07)
低強迫傾向-注意中性	55.80 (8.48)	56.67 (8.23)
低強迫傾向-注意隨機	58.13 (11.01)	56.87 (15.54)

1. 在強迫組別為高強迫傾向組時，注意方向 × 階段之單純交互作用效果的單純單純主要效果檢定：結果顯示，在後測，注意方向之單純單純主要效果顯著 ( $F(2,168) = 9.99, p < .001$ )，此時，注意威脅 ( $M=56.80 (SD=12.79)$ ) 之正念狀態顯著大於隨機 ( $M=36.73 (SD=20.51)$ )；在前測，注意方向之單純單純主要效果不顯著 ( $p_s > .05$ )。而在注意方向為注意威脅與注意中性時，階段之單純單純主要效果均顯著 ( $F(1,84) = 75.66, p < .001$  ;  $F(1,84) = 22.04, p < .001$ )，此時，後測 ( $M=56.80 (SD=12.79)$  ;  $M=44.33 (SD=9.24)$ ) 之正念狀態分別大於前測 ( $M=33.33 (SD=10.35)$ ) ;  $M=31.67 (SD=8.67)$ )；而在注意方向為隨機時，階段之單純單純主要效果不顯著 ( $p > .05$ )。而在後測，此時，高強迫傾向組在注意威脅與注意中性之正念狀態相當。參見表23、圖13。



表 24

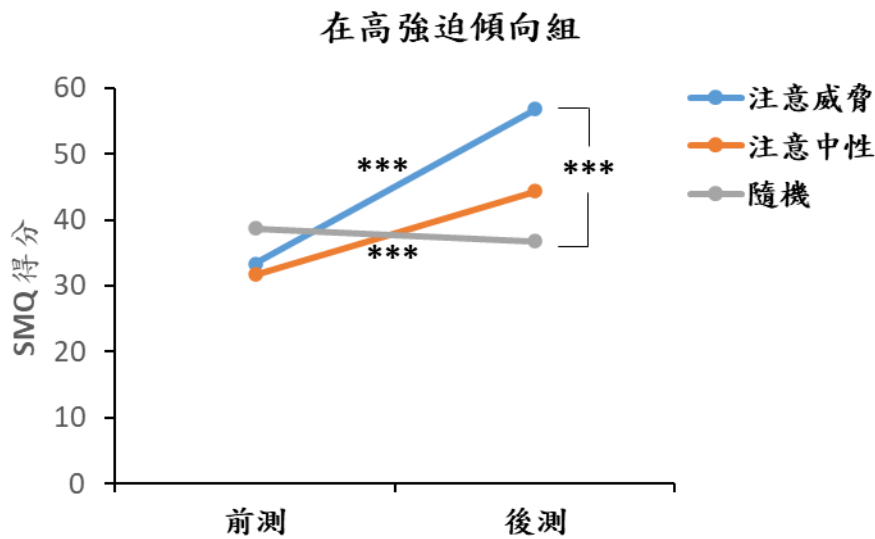
強迫組別 X 注意方向 X 階段在南安普敦止觀量表之變異數分析結果摘要表

變異來源	SS	df	MS	F	$\eta^2$
強迫組別	9901.250	1	9901.250	39.055***	.317
注意方向	43.600	2	21.800	.086	.002
階段	1590.139	1	1590.139	29.130***	.257
強迫組別 X 注意方向	1580.133	2	790.067	3.116*	.069
強迫組別 X 階段	1328.450	1	1328.450	24.336***	.225
注意方向 X 階段	1556.044	2	778.022	14.253***	.253
強迫組別 X 注意方向 X 階段	934.533	2	467.267	8.560***	.169
殘差項	4585.333	84	54.587		
誤差	21295.467	84	253.517		

\* $p < .05$ . \*\*\* $p < .001$

圖13

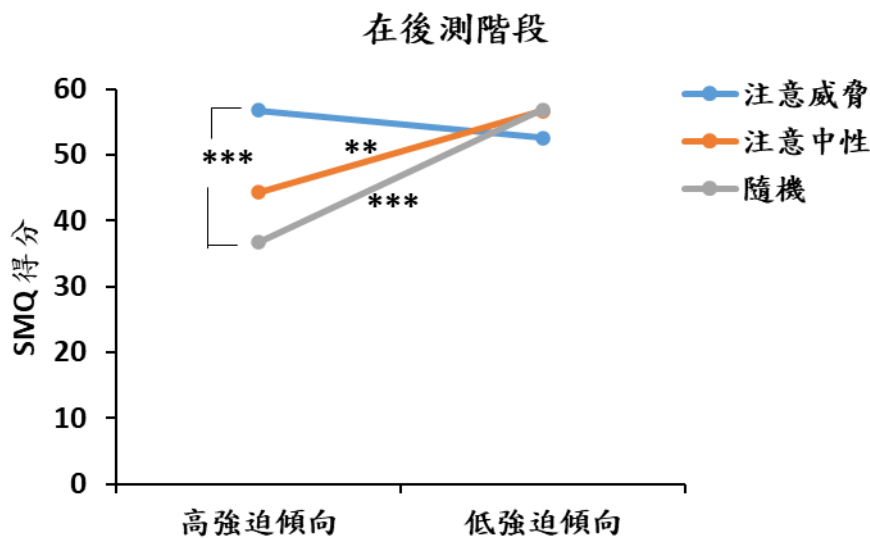
在高強迫傾向組，注意方向 × 階段之南安普敦止觀量表得分



2. 在階段為後測時，強迫組別 × 注意方向之單純交互作用效果的單純單純主要效果檢定：結果顯示，在強迫組別為高強迫傾向組時，注意方向之單純單純主要效果顯著 ( $F(2,168) = 9.99, p < .001$ )，此時，注意威脅 ( $M=56.80$  ( $SD=12.79$ )) 之正念狀態顯著大於隨機 ( $M=36.73$  ( $SD=20.51$ ))；在強迫組別為低強迫傾向組時，注意方向之單純單純主要效果不顯著 ( $p_s > .05$ )。而在注意方向為注意中性與隨機時，強迫組別之單純單純主要效果均顯著 ( $F(1,168) = 14.71, p < .05$  ;  $F(1, 168) = 20.58, p < .001$ )，其中，低強迫傾向組 ( $M=56.67$  ( $SD=8.23$ )) ;  $M=56.87$  ( $SD=15.54$ )) 之正念狀態分別大於高強迫傾向組 ( $M=44.33$  ( $SD=9.24$ )) ;  $M=36.73$  ( $SD=20.51$ ))。而注意方向為注意威脅時，強迫組別之單純單純主要效果不顯著 ( $p > .05$ )。參見表23、圖14。

圖14

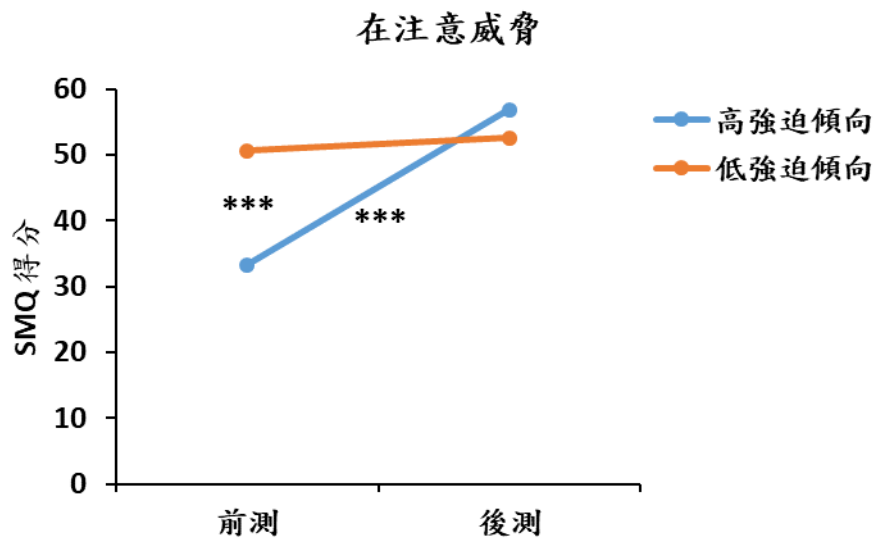
在後測，強迫組別 × 注意方向之南安普敦止觀量表得分



3. 在注意方向為注意威脅時，強迫組別 × 階段之單純交互作用效果的單純單純主要效果檢定：結果顯示，在強迫組別為高強迫傾向組時，階段之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,84) = 75.66, p < .001$ )，此時，後測 ( $M=56.80$  ( $SD=12.79$ )) 之正念狀態大於前測 ( $M=33.33$  ( $SD=10.35$ ))；在低強迫傾向組時，階段之單純單純主要效果不顯著 ( $p > .05$ )。而在前測階段，強迫組別之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,168) = 14.51, p < .001$ )，此時，低強迫傾向組 ( $M=50.60$  ( $SD=11.20$ )) 之正念狀態顯著大於高強迫傾向組 ( $M=33.33$  ( $SD=10.35$ ))；而在後測階段，強迫組別之單純單純主要效果不顯著 ( $p > .05$ )。參見表23、圖15。

圖15

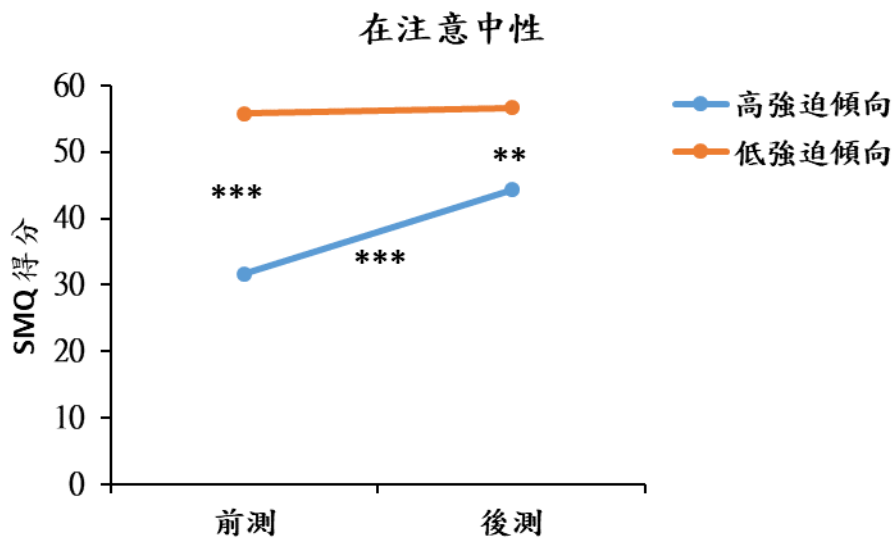
在注意威脅，強迫組別 × 階段之南安普敦止觀量表得分



4. 在注意方向為注意中性時，強迫組別 × 階段之單純交互作用效果的單純單純主要效果檢定：結果顯示，在強迫組別為高強迫傾向組時，階段之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,84) = 22.04, p < .001$ )，此時，後測 ( $M=44.33$  ( $SD=9.24$ )) 之正念狀態大於前測 ( $M=31.67$  ( $SD=8.67$ ))；在低強迫傾向組時，階段之單純單純主要效果不顯著 ( $p > .05$ )。而在前測階段，強迫組別之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,168) = 28.35, p < .001$ )，此時，低強迫傾向組 ( $M=55.80$  ( $SD=8.48$ )) 之正念狀態顯著大於高強迫傾向組 ( $M=31.67$  ( $SD=8.67$ ))；而在後測階段，強迫組別之單純單純主要效果亦顯著 ( $F(1,168) = 7.41, p < .01$ )，此時，低強迫傾向組 ( $M=56.67$  ( $SD=8.23$ )) 之正念狀態顯著大於高強迫傾向組 ( $M=44.33$  ( $SD=9.24$ ))。參見表23、圖16。

圖16

在注意中性，強迫組別 × 階段之南安普敦止觀量表得分



### 捌、情緒狀態分析

本研究以視覺化類比量尺 (VAS) 比較高強迫傾向者與低強迫傾向者在分別經由注意威脅詞、注意中性詞與隨機之注意偏誤操弄的前、後測之情緒狀態，下文分就正向情緒與負向情緒分析說明。

#### 一、正向情緒

表 25 為強迫組別與注意方向在正向情緒之前、後測的平均數與標準差。表 26 為針對正向情緒評量之分數所進行的三因子重複量數變異數分析結果摘要表。由表 26 可知強迫組別、階段的主要效果顯著 ( $F(1, 84) = 56.85, p < .001, \eta_p^2 = .404$ ;  $F(1, 84) = 7.99, p < .01, \eta_p^2 = .087$ )。另外，強迫組別 × 階段、注意方向 × 階段之交互作用效果亦顯著 ( $F(1, 84) = 7.79, p < .01, \eta_p^2 = .085$ ;  $F(2, 84) = 4.53, p < .05, \eta_p^2 = .097$ )。此外，強迫組別 × 注意方向 × 階段的交互作用效果也顯著 ( $F(2, 84) = 4.01, p < .05, \eta_p^2 = .087$ )。其餘的效果均不顯著 ( $p_s > .05$ )。以下進一步針對強迫組別 × 注意方向 × 階段的交互作用效果進行單純交互作用效果檢定。



表 25

強迫組別 × 注意方向在正向情緒之前、後測的平均數 (標準差)

	前測	後測
高強迫傾向-注意威脅	3.42 (1.71)	5.15 (1.64)
高強迫傾向-注意中性	3.87 (1.47)	4.77 (1.23)
高強迫傾向-注意隨機	3.96 (1.57)	3.69 (1.80)
低強迫傾向-注意威脅	5.76 (1.42)	5.83 (1.28)
低強迫傾向-注意中性	6.29 (1.05)	6.24 (1.63)
低強迫傾向-注意隨機	6.54 (1.28)	6.54 (1.16)

#### 一、強迫組別 × 注意方向 × 階段之交互作用效果的單純交互作用效果檢定

結果顯示，在強迫組別為高強迫傾向組時，注意方向 × 階段的單純交互作用效果；在注意方向為注意威脅與注意中性時，強迫組別 × 階段的單純交互作用效果；以及在階段為後測時，組別 × 注意方向的單純交互作用效果均顯著 ( $F(2,84) = 8.87, p < .001$ ;  $F(1,84) = 12.20, p < .01$ ,  $F(1,84) = 3.98, p < .05$ ;  $F(2,168) = 3.72, p < .05$ )。其餘的效果皆不顯著 ( $p_s > .05$ )。以下進一步分別針對單純交互作用效果項進行單純單純主要效果檢定。

1. 在強迫組別為高強迫傾向組時，注意方向 × 階段之單純交互作用效果的單純單純主要效果檢定：結果顯示，在後測，注意方向之單純單純主要效果顯著 ( $F(2,168) = 3.53, p < .05$ )，此時，注意威脅 ( $M=5.15 (SD=1.64)$ )、注意中性 ( $M=4.77 (SD=1.23)$ ) 之正向情緒均顯著大於隨機 ( $M=3.69 (SD=1.80)$ )。而高強迫傾向組在注意威脅與注意中性之正向情緒相當。在前測，注意方向之單純單純主要效果不顯著 ( $p_s > .05$ )。而在注意方向為注意威脅與注意中性時，階段之單純單純主要效果均顯著 ( $F(1,84) = 26.38, p < .001$ ;  $F(1,84) = 7.19, p < .01$ )，此時，後測 ( $M=5.15 (SD=1.64)$ ;  $M=4.77 (SD=1.23)$ ) 之正向情緒分別大



表 26

強迫組別 X 注意方向 X 階段在正向情緒之變異數分析結果摘要表

變異來源	SS	<i>df</i>	MS	<i>F</i>	$\eta_p^2$
強迫組別	190.139	1	190.139	56.852***	.404
注意方向	1.889	2	.945	.282	.007
階段	7.112	1	7.112	7.985**	.087
強迫組別 X 注意方向	11.168	2	5.584	1.670	.038
強迫組別 X 階段	6.938	1	6.938	7.790**	.085
注意方向 X 階段	8.071	2	4.036	4.531*	.097
強迫組別 X 注意方向 X 階段	7.136	2	3.568	4.006*	.087
殘差項	74.815	84	.891		
誤差	280.934	84	3.344		

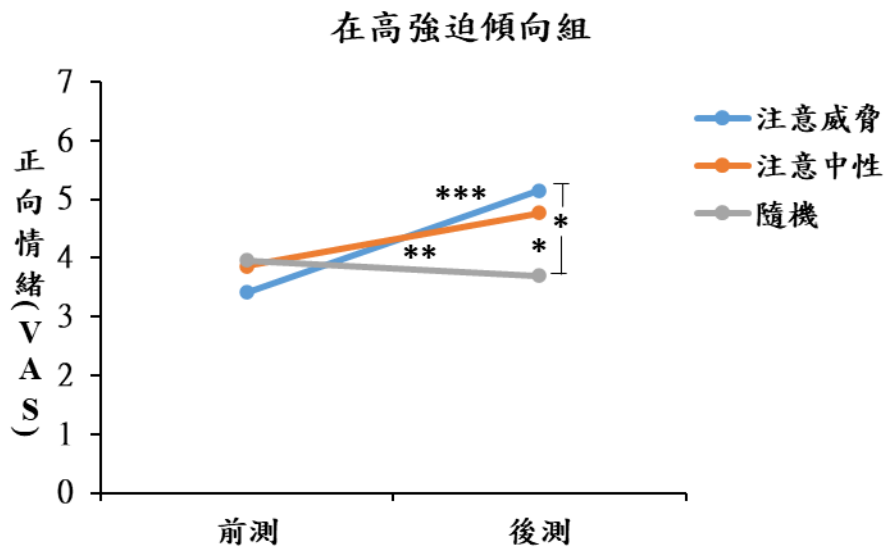
\* $p < .05$ . \*\* $p < .01$ . \*\*\* $p < .001$ .



於前測 ( $M=3.42 (SD=1.71)$ ) ;  $M=3.87 (SD=1.47)$ ) ; 而在注意方向為隨機時，階段之單純單純主要效果不顯著 ( $p>.05$ )。參見表 25、圖 17。

圖17

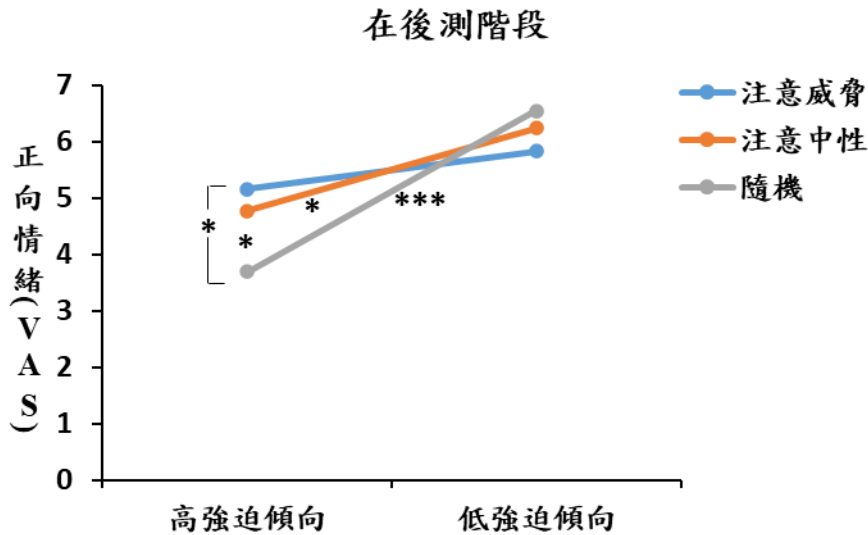
在高強迫傾向組，注意方向 × 階段之正向情緒得分



2. 在階段為後測時，強迫組別 × 注意方向之單純交互作用效果的單純單純主要效果檢定：結果顯示，在強迫組別為高強迫傾向組時，注意方向之單純單純主要效果顯著 ( $F(2,168) = 3.53, p < .05$ )，此時，注意威脅 ( $M=5.15 (SD=1.64)$ ) 與注意中性 ( $M=4.77 (SD=1.23)$ ) 之正向情緒顯著大於隨機 ( $M=3.69 (SD=1.80)$ )；在強迫組別為低強迫傾向組時，注意方向之單純單純主要效果不顯著 ( $p_s > .05$ )。而在注意方向為注意中性與隨機時，強迫組別之單純單純主要效果均顯著 ( $F(1,168) = 6.64, p < .05$  ;  $F(1, 168) = 24.96, p < .001$ )，其中，低強迫傾向組 ( $M=6.24 (SD=1.63)$ ) ;  $M=6.54 (SD=1.16)$ ) 之正向情緒分別大於高強迫傾向組 ( $M=4.77 (SD=1.23)$  ;  $M=3.69 (SD=1.80)$ )。而注意方向為注意威脅時，強迫組別之單純單純主要效果不顯著 ( $p > .05$ )。參見表25、圖18。

圖18

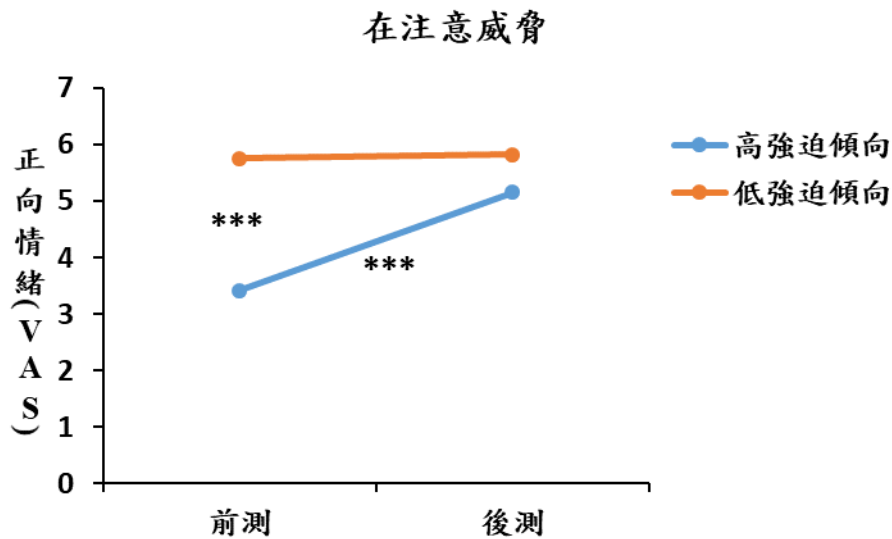
在後測，強迫組別 × 注意方向之正向情緒得分



3. 在注意方向為注意威脅時，強迫組別 × 階段之單純交互作用效果的單純單純主要效果檢定：結果顯示，在強迫組別為高強迫傾向組時，階段之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,84) = 26.38, p < .001$ )，此時，後測 ( $M=5.15 (SD=1.64)$ ) 之正向情緒大於前測 ( $M=3.42 (SD=1.71)$ )；在低強迫傾向組時，階段之單純單純主要效果不顯著 ( $p > .05$ )。而在前測階段，強迫組別之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,168) = 16.92, p < .001$ )，此時，低強迫傾向組 ( $M=5.76 (SD=1.42)$ ) 之正向情緒顯著大於高強迫傾向組 ( $M=3.42 (SD=1.71)$ )；而在後測階段，強迫組別之單純單純主要效果不顯著 ( $p > .05$ )。參見表25、圖19。

圖19

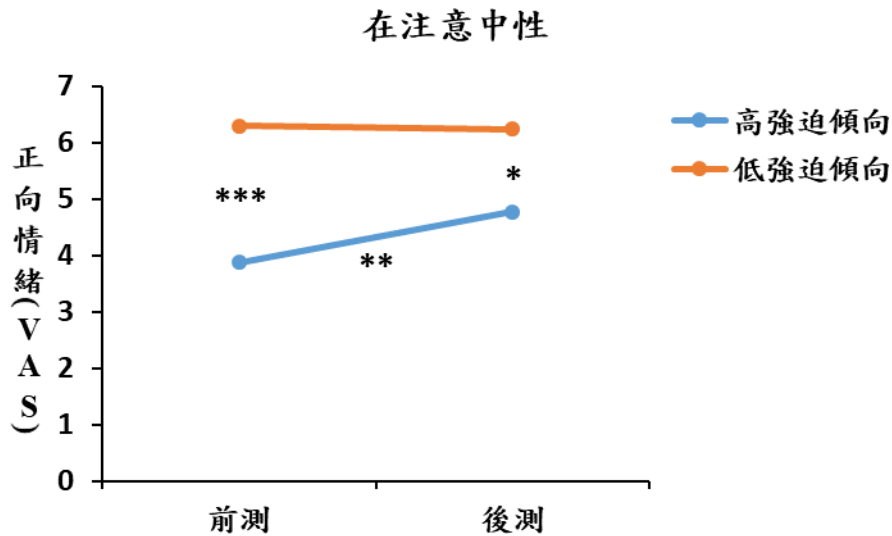
在注意威脅，強迫組別 × 階段之正向情緒



4. 在注意方向為注意中性時，強迫組別 × 階段之單純交互作用效果的單純單純主要效果檢定：結果顯示，在強迫組別為高強迫傾向組時，階段之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,84) = 7.19, p < .01$ )，此時，後測 ( $M=4.77 (SD=1.23)$ ) 之正向情緒大於前測 ( $M=3.87 (SD=1.47)$ )；在低強迫傾向組時，階段之單純單純主要效果不顯著 ( $p > .05$ )。而在前測階段，強迫組別之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,168) = 18.05, p < .001$ )，此時，低強迫傾向組 ( $M=6.29 (SD=1.05)$ ) 之正向情緒顯著大於高強迫傾向組 ( $M=3.87 (SD=1.47)$ )；而在後測階段，強迫組別之單純單純主要效果亦顯著 ( $F(1,168) = 6.64, p < .05$ )，此時，低強迫傾向組 ( $M=6.24 (SD=1.63)$ ) 之正向情緒亦顯著大於高強迫傾向組 ( $M=4.77 (SD=1.23)$ )。參見表25、圖20。

圖20

在注意中性，強迫組別 × 階段之正向情緒



## 貳、負向情緒

表 27 為強迫組別與注意方向在負向情緒之前、後測的平均數與標準差。表 28 為針對負向情緒評量之分數所進行的三因子重複量數變異數分析結果摘要表。由表 28 可知強迫組別、階段的主要效果顯著 ( $F(1, 84) = 71.45, p < .001, \eta_p^2 = .460$ ;  $F(1, 84) = 10.93, p < .01, \eta_p^2 = .115$ )。此外，注意方向 × 階段的交互作用效果也顯著 ( $F(2, 84) = 4.69, p < .05, \eta_p^2 = .010$ )。其餘的效果均不顯著 ( $p_s > .05$ )。以下進一步針對注意方向 × 階段的交互作用效果進行單純主要效果檢定。

### 一、注意方向 × 階段交互作用效果之單純主要效果檢定。

結果顯示，在注意方向為注意威脅與注意中性時，階段之單純主要效果均顯著 ( $F(1,84) = 12.03, p < .01$ ;  $F(1,84) = 6.78, p < .05$ )，此時，前測 ( $M = 3.31, SD = 2.42$ ;  $M = 3.38, SD = 2.30$ ) 之負向情緒大於後測 ( $M = 2.37, SD = 1.87$ ;  $M = 2.67, SD = 2.20$ )。而在階段為前測與後測時，強迫組別之單純主要效果均不顯著

( $p_s > .05$ )。此時，高強迫傾向組在注意威脅與注意中性之負向情緒相當。參見圖 21。



表 27

強迫組別 × 注意方向在負向情緒之前、後測的平均數 (標準差)

	前測	後測
高強迫傾向-注意威脅	4.76(2.09)	3.17(1.64)
高強迫傾向-注意中性	5.03(1.66)	4.12(2.02)
高強迫傾向-注意隨機	4.60(2.05)	4.88(2.75)
低強迫傾向-注意威脅	1.85(1.81)	1.56(1.78)
低強迫傾向-注意中性	1.72(1.52)	1.22(1.18)
低強迫傾向-注意隨機	1.40(1.13)	1.41(0.98)

圖 21

注意方向 × 階段之負向情緒得分

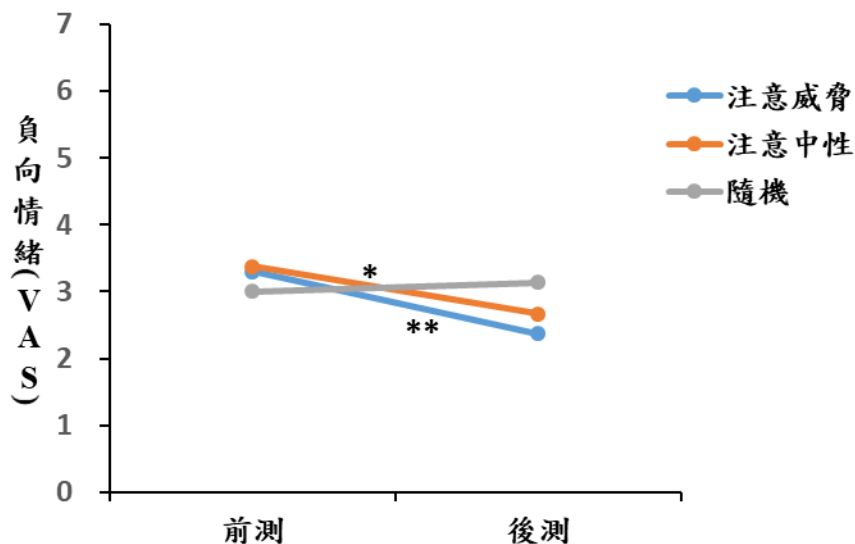




表 28

強迫組別 X 注意方向 X 階段在負向情緒之變異數分析結果摘要表

變異來源	SS	df	MS	F	$\eta_p^2$
強迫組別	378.885	1	378.885	71.451***	.460
注意方向	1.841	2	.920	.174	.004
階段	11.285	1	11.285	10.928**	.115
強迫組別 X 注意方向	9.547	2	4.773	.900	.021
強迫組別 X 階段	2.580	1	2.580	2.498	.029
注意方向 X 階段	9.678	2	4.839	4.686*	.100
強迫組別 X 注意方向 X 階段	4.678	2	2.339	2.265	.051
殘差項	86.743	84	1.033		
誤差	445.426	84	5.303		

\* $p < .05$ . \*\* $p < .01$ . \*\*\* $p < .001$



## 玖、自我效能分析

表29為強迫組別 × 注意方向在自我效能之前、後測的平均數與標準差。表30為針對自我效能評量之分數所進行的三因子重複量數變異數分析結果摘要表。由表30可知強迫組別、階段的主要效果顯著 ( $F(1, 84) = 75.72, p < .001, \eta_p^2 = .474$ ;  $F(1, 84) = 16.11, p < .001, \eta_p^2 = .161$ )。另外，強迫組別 × 階段、注意方向 × 階段之交互作用效果亦顯著 ( $F(1, 84) = 16.26, p < .001, \eta_p^2 = .162$ ;  $F(2, 84) = 9.40, p < .001, \eta_p^2 = .183$ )。此外，強迫組別 × 注意方向 × 階段的交互作用效果也顯著 ( $F(2, 84) = 8.25, p < .01, \eta_p^2 = .164$ )。其餘的效果均不顯著 ( $p_s > .05$ )。以下進一步針對強迫組別 × 注意方向 × 階段的交互作用效果進行單純交互作用效果檢定。

### 一、強迫組別 × 注意方向 × 階段之交互作用效果的單純交互作用效果檢定

結果顯示，在強迫組別為高強迫傾向組時，注意方向 × 階段的單純交互作用效果；以及在注意方向為注意威脅與注意中性時，強迫組別 × 階段的單純交互作用效果均顯著 ( $F(2,84) = 15.81, p < .001$ ;  $F(1,84) = 22.17, p < .001, F(1,84) = 6.73, p < .05$ )。其餘的效果皆不顯著 ( $p_s > .05$ )。以下進一步分別針對單純交互作用效果項進行單純單純主要效果檢定。

表 29

強迫組別 × 注意方向在自我效能之前、後測的平均數 (標準差)

	前測	後測
高強迫傾向-注意威脅	3.15 (1.98)	5.13 (1.62)
高強迫傾向-注意中性	3.99 (1.89)	5.08 (1.39)
高強迫傾向-注意隨機	4.29 (1.84)	3.96 (1.96)
低強迫傾向-注意威脅	6.99 (2.20)	7.01 (2.14)
低強迫傾向-注意中性	7.35 (1.19)	7.36 (1.20)
低強迫傾向-注意隨機	7.27 (0.88)	7.22 (1.37)



表 30

強迫組別 X 注意方向 X 階段在自我效能之變異數分析結果摘要表

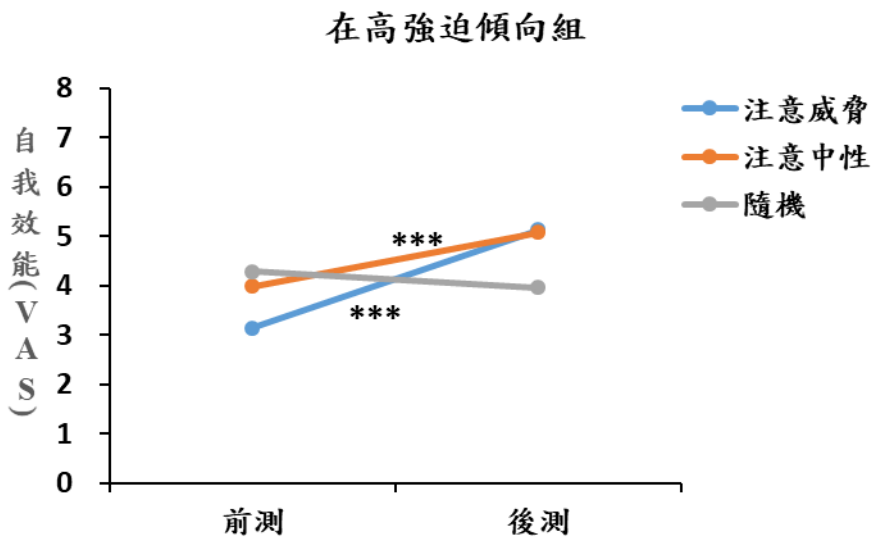
變異來源	SS	df	MS	F	$\eta^2$
強迫組別	386.907	1	386.907	75.715***	.474
注意方向	4.387	2	2.193	.429	.010
階段	9.384	1	9.384	16.107***	.161
強迫組別 X 注意方向	.777	2	.389	.076	.002
強迫組別 X 階段	9.476	1	9.476	16.264***	.162
注意方向 X 階段	10.950	2	5.475	9.397***	.183
強迫組別 X 注意方向 X 階段	9.612	2	4.806	8.249**	.164
殘差項	48.942	84	.583		
誤差	429.241	84	5.110		

\*\* $p < .01$ . \*\*\* $p < .001$ .

1. 在強迫組別為高強迫傾向組時，注意方向 × 階段之單純交互作用效果的單純單純主要效果檢定：結果顯示，在前、後測，注意方向之單純單純主要效果均不顯著 ( $p_s > .05$ )。而在注意方向為注意威脅與注意中性時，階段之單純單純主要效果均顯著 ( $F(1,84) = 45.56, p < .001$  ;  $F(1,84) = 13.80, p < .001$ )，此時，後測 ( $M=5.13 (SD=1.62)$  ;  $M=5.08 (SD=1.39)$ ) 之自我效能分別大於前測 ( $M=3.15 (SD=1.98)$  ;  $M=3.99 (SD=1.89)$ )；而在注意方向為隨機時，階段之單純單純主要效果不顯著 ( $p > .05$ )。而在後測，此時，高強迫傾向組在注意威脅與注意中性之自我效能相當。參見表29、圖22。

圖 22

在高強迫傾向組，注意方向 × 階段之自我效能



2. 在注意方向為注意威脅時，強迫組別 × 階段之單純交互作用效果的單純單純主要效果檢定：結果顯示，在強迫組別為高強迫傾向組時，階段之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,84) = 45.56, p < .001$ )，此時，後測 ( $M=5.13 (SD=1.62)$ ) 之正向情緒大於前測 ( $M=3.15 (SD=1.98)$ )；在低強迫傾向組時，階段之單純單純主要效果不顯著 ( $p > .05$ )。而在前測階段，強迫組別之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,168) = 41.77, p < .001$ )，此時，低強迫傾向組 ( $M=6.99 (SD=2.20)$ ) 之

自我效能顯著大於高強迫傾向組 ( $M=3.15$  ( $SD=1.98$ ))；而在後測階段，強迫組別之單純單純主要效果亦顯著 ( $F(1,168) = 10.01, p < .01$ )，此時，低強迫傾向組 ( $M=7.01$  ( $SD=2.14$ )) 之自我效能顯著大於高強迫傾向組 ( $M=5.13$  ( $SD=1.62$ ))。參見表29、圖23。

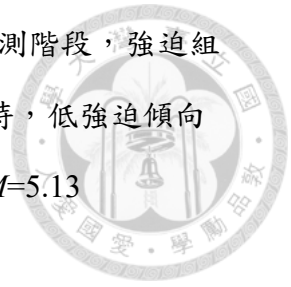
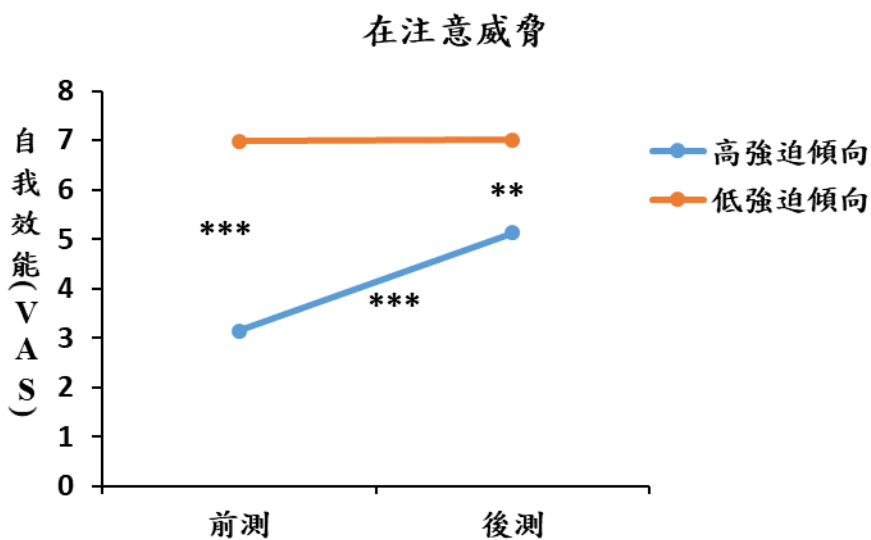


圖23

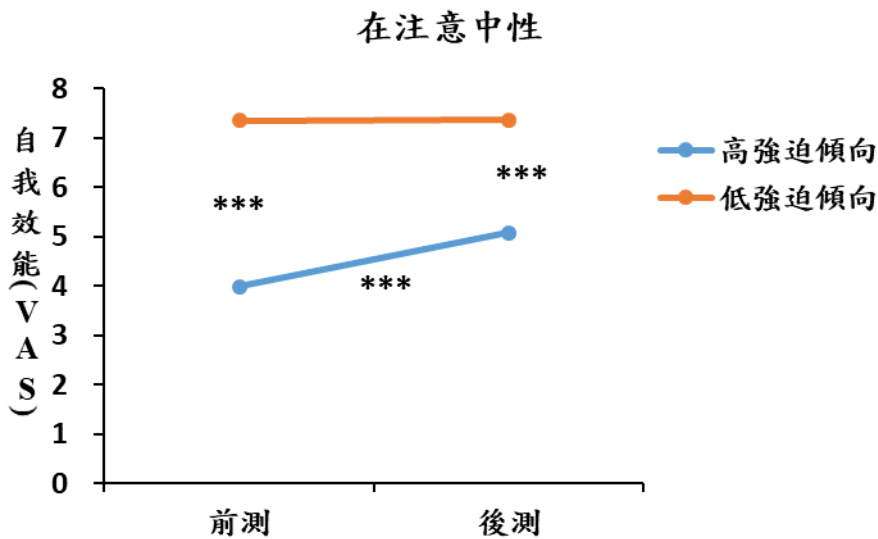
在注意威脅，強迫組別 × 階段之自我效能



3. 在注意方向為注意中性時，強迫組別 × 階段之單純交互作用效果的單純單純主要效果檢定：結果顯示，在強迫組別為高強迫傾向組時，階段之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,84) = 13.80, p < .001$ )，此時，後測 ( $M=5.08$  ( $SD=1.39$ )) 之自我效能大於前測 ( $M=3.99$  ( $SD=1.89$ ))；在低強迫傾向組時，階段之單純單純主要效果不顯著 ( $p > .05$ )。而在前測階段，強迫組別之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,168) = 31.98, p < .001$ )，此時，低強迫傾向組 ( $M=7.35$  ( $SD=1.19$ )) 之自我效能顯著大於高強迫傾向組 ( $M=3.99$  ( $SD=1.89$ ))；而在後測階段，強迫組別之單純單純主要效果亦顯著 ( $F(1,168) = 14.72, p < .001$ )，此時，低強迫傾向組 ( $M=7.36$  ( $SD=1.20$ )) 之自我效能亦顯著大於高強迫傾向組 ( $M=5.08$  ( $SD=1.39$ ))。參見表29、圖24。

圖24

在注意中性，強迫組別 × 階段之自我效能



### 拾、壓抑衝動程度分析

表 31 為強迫組別與注意方向在壓抑衝動程度之前、後測的平均數與標準差。表 32 為針對壓抑衝動程度評量之分數所進行的三因子重複量數變異數分析結果摘要表。由表 32 可知強迫組別的主要效果顯著 ( $F(1, 84) = 112.45, p < .001, \eta_p^2 = .572$ )。另外，強迫組別 × 階段、注意方向 × 階段之交互作用效果亦顯著 ( $F(1, 84) = 4.50, p < .05, \eta_p^2 = .051$ ;  $F(2, 84) = 4.14, p < .05, \eta_p^2 = .090$ )。此外，強迫組別 × 注意方向 × 階段的交互作用效果接近顯著 ( $F(2, 84) = 3.02, p = .052, \eta_p^2 = .067$ )。其餘的效果均不顯著 ( $p_s > .05$ )。以下進一步針對強迫組別 × 注意方向 × 階段的交互作用效果進行單純交互作用效果檢定。



表 31

強迫組別 × 注意方向在壓抑衝動程度之前、後測的平均數 (標準差)

	前測	後測
高強迫傾向-注意威脅	6.87 (2.00)	4.67 (1.59)
高強迫傾向-注意中性	6.13 (2.39)	5.87 (1.46)
高強迫傾向-注意隨機	6.60 (2.16)	6.73 (1.94)
低強迫傾向-注意威脅	3.07 (1.83)	3.00 (2.07)
低強迫傾向-注意中性	2.53 (1.30)	2.53 (1.19)
低強迫傾向-注意隨機	2.33 (1.80)	2.50 (1.50)

一、強迫組別 × 注意方向 × 階段之交互作用效果的單純交互作用效果檢定

結果顯示，在強迫組別為高強迫傾向組時，注意方向 × 階段的單純交互作用效果；在注意方向為注意威脅時，強迫組別 × 階段的單純交互作用效果；以及在階段為後測時，組別 × 注意方向的單純交互作用效果均顯著 ( $F(2,84) = 7.12, p < .01$ ;  $F(1,84) = 10.40, p < .01$ ;  $F(2,168) = 3.93, p < .05$ )。其餘的效果皆不顯著 ( $p_s > .05$ )。以下進一步分別針對單純交互作用效果項進行單純單純主要效果檢定。

1. 在強迫組別為高強迫傾向組時，注意方向 × 階段之單純交互作用效果的單純單純主要效果檢定：結果顯示，在後測，注意方向之單純單純主要效果顯著 ( $F(2,168) = 4.99, p < .01$ )，此時，隨機 ( $M=6.73 (SD=1.94)$ ) 之壓抑衝動程度顯著大於注意威脅 ( $M=4.67 (SD=1.59)$ )；而在前測，注意方向之單純單純主要效果不顯著 ( $p > .05$ )。而在注意方向為注意威脅時，階段之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,84) = 22.13, p < .001$ )，此時，前測 ( $M=6.87 (SD=2.00)$ ) 之壓抑衝動程度大於後測 ( $M=4.67 (SD=1.59)$ )；而在注意方向為中性與隨機時，階段之單純單純主要效果不顯著 ( $p_s > .05$ )。而在後測時，高強迫傾向組在注意威脅與注意中性之壓抑衝動程度相當。參見表31、圖25。



表 32

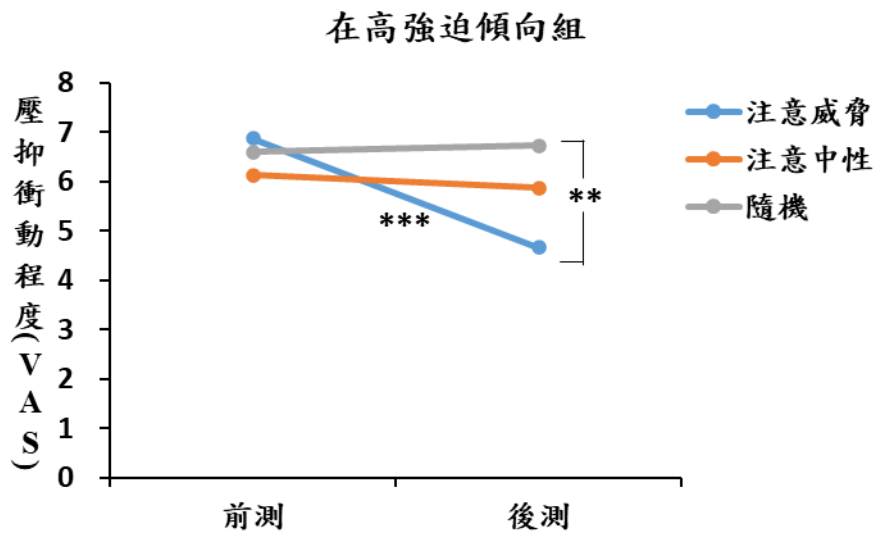
強迫組別 X 注意方向 X 階段在壓抑衝動程度之變異數分析結果摘要表

變異來源	SS	df	MS	F	$\eta_p^2$
強迫組別	546.013	1	546.013	112.446***	.572
注意方向	2.269	2	1.135	.234	.006
階段	6.235	1	6.235	3.784	.043
強迫組別 X 注意方向	17.258	2	8.629	1.777	.041
強迫組別 X 階段	7.401	1	7.401	4.492*	.051
注意方向 X 階段	13.636	2	6.818	4.138*	.090
強迫組別 X 注意方向 X 階段	9.936	2	4.968	3.015 (近顯著)	.067 (p=.052)
殘差項	138.417	84	1.648		
誤差	407.883	84	4.856		

\* $p < .05$ . \*\*\* $p < .001$ .

圖25

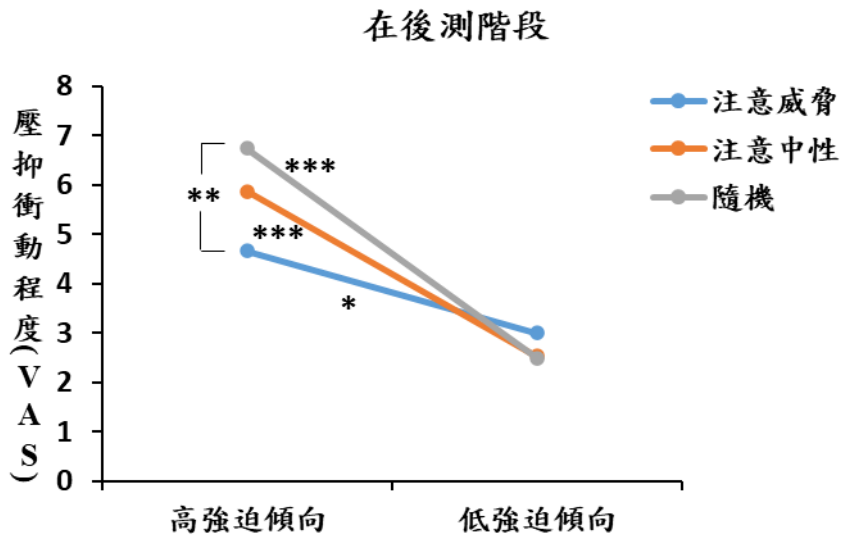
在高強迫傾向組，注意方向 × 階段之壓抑衝動程度



2. 在階段為後測時，強迫組別 × 注意方向之單純交互作用效果的單純單純主要效果檢定：結果顯示，在強迫組別為高強迫傾向組時，注意方向之單純單純主要效果顯著 ( $F(2,168) = 4.99, p < .01$ )，此時，隨機 ( $M=6.73 (SD=1.94)$ ) 之壓抑衝動程度顯著大於注意威脅 ( $M=4.67 (SD=1.59)$ )；在強迫組別為低強迫傾向組時，注意方向之單純單純主要效果不顯著 ( $p_s > .05$ )。而在注意方向為注意威脅、注意中性與隨機時，強迫組別之單純單純主要效果均顯著 ( $F(1,168) = 6.43, p < .05$  ;  $F(1, 168) = 25.73, p < .001$  ;  $F(1,168) = 41.50, p < .001$ )，其中，高強迫傾向組 ( $M=4.67 (SD=1.59)$  ;  $M=5.78 (SD=1.46)$  ;  $M=6.73 (SD=1.94)$ ) 之壓抑衝動程度分別大於低強迫傾向組 ( $M=3.00 (SD=2.07)$  ;  $M=2.53 (SD=1.19)$  ;  $M=2.50 (SD=1.50)$ )。參見表31、圖26。

圖26

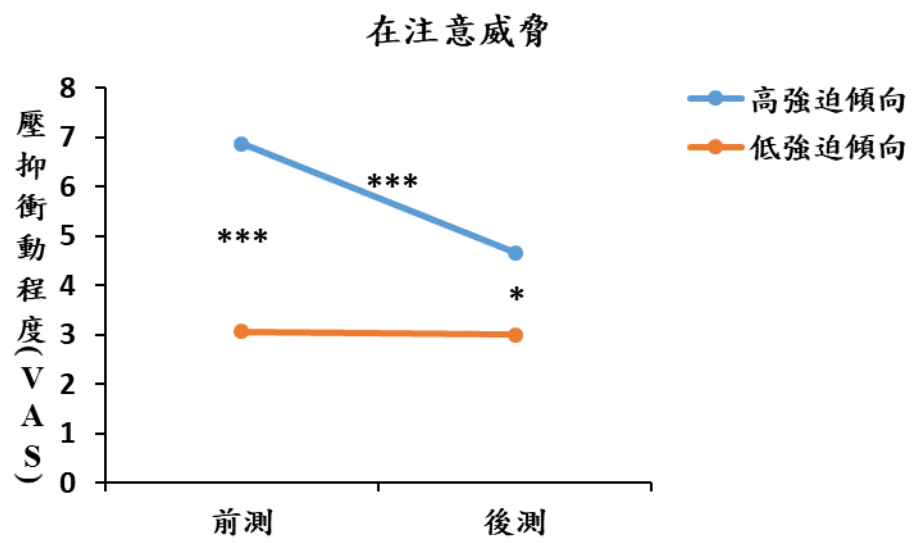
在後測，強迫組別 × 注意方向之壓抑衝動程度



3. 在注意方向為注意威脅時，強迫組別 × 階段之單純交互作用效果的單純單純主要效果檢定：結果顯示，在強迫組別為高強迫傾向組時，階段之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,84) = 22.13, p < .001$ )，此時，前測 ( $M=6.87 (SD=2.00)$ ) 之壓抑衝動程度大於後測 ( $M=4.67 (SD=1.59)$ )；在低強迫傾向組時，階段之單純單純主要效果不顯著 ( $p > .05$ )。而在前測階段，強迫組別之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,168) = 33.44, p < .001$ )，此時，高強迫傾向組 ( $M=6.87 (SD=2.00)$ ) 之壓抑衝動程度顯著大於低強迫傾向組 ( $M=3.07 (SD=1.83)$ )；而在後測階段，強迫組別之單純單純主要效果亦顯著 ( $F(1,168) = 6.43, p < .05$ )，此時，高強迫傾向組 ( $M=4.67 (SD=1.59)$ ) 之壓抑衝動程度顯著大於低強迫傾向組 ( $M=3.00 (SD=2.07)$ )。參見表31、圖27。

圖27

在注意威脅，強迫組別 × 階段之壓抑衝動程度



### 第三節 討論



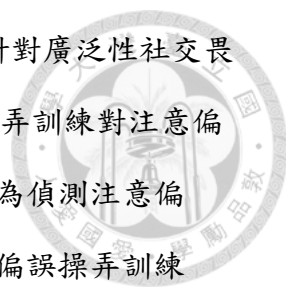
研究一的目的在以高強迫傾向者為對象，比較經由注意威脅（強迫）詞、注意中性詞之注意偏誤操弄訓練後的注意偏誤改變效應。結果顯示，在注意警覺指標方面，注意威脅詞與注意中性詞均顯著變小；而在注意轉移困難指標方面，僅在注意威脅詞時變小，而在注意中性詞則無改變。在情緒狀態方面，注意威脅詞與注意中性詞之正向情緒均顯著上升，而負向情緒均顯著下降。而在正念狀態、自我效能方面，注意威脅詞與注意中性詞均顯著上升。而在壓抑衝動程度方面，僅注意威脅詞顯著大於注意隨機詞，注意中性詞與注意隨機詞無顯著差異。以下針對注意偏誤的兩項指標，即注意警覺指標與注意轉移困難指標，及相關依變項：正向情緒、負向情緒、正念狀態、自我效能、以及壓抑衝動程度做進一步說明。

#### 壹、注意偏誤指標

研究一之結果顯示部分支持假設。其中不支持的部分為，在注意警覺指標方面，注意威脅詞與注意中性詞均顯著變小，且效應相當；而在注意轉移困難指標方面，注意中性詞，經由注意偏誤操弄後，並無顯著改變。

過去一些針對焦慮性疾患之注意偏誤操弄的研究與本研究之注意中性詞的注意偏誤操弄結果一致，即注意中性刺激無法改變注意轉移困難指標

(Carlbring et al., 2012)。Carlbring等人的研究，以社交焦慮症患者為對象，探討網路注意偏誤操弄對注意偏誤的改變效應。他們的研究均以臉部表情（憎惡的、中性的）作為偵測注意偏誤，以及注意偏誤操弄訓練的刺激材料，研究結果顯示，注意偏誤操弄訓練後，注意轉移困難並無改變。然而，有一些學者的研究顯示，注意中性刺激之注意偏誤操弄可降低注意轉移困難（Amir et al.,



2011, 鄧閔鴻、張素鳳, 2014)。Amir等人(2011)的研究, 針對廣泛性社交恐懼症(Generalized Social Phobia, GSP)患者, 探討注意偏誤操弄訓練對注意偏誤的改變效應, 他們的研究以臉部表情(憎惡的、中性的)作為偵測注意偏誤, 以及注意偏誤操弄訓練的刺激材料, 研究結果顯示, 注意偏誤操弄訓練後, 注意偏誤下降。鄧閔鴻與張素鳳(2014)的研究, 以類廣泛性焦慮症者為對象, 探討廣泛性焦慮症的注意偏誤現象, 研究結果發現, 類廣泛性焦慮症者對威脅刺激與正向刺激具有抽離注意困難(difficulty disengagement), 而當類廣泛性焦慮症者接受注意中性刺激之注意偏誤操弄後, 抽離注意困難會降低。該研究更進一步發現, 造成抽離注意困難降低的原因, 主要來自不一致嘗試之反應時間變短所致。本研究在注意中性刺激的注意偏誤操弄結果與Amir等人(2011)及鄧閔鴻與張素鳳(2014)的研究結果不一致, 有可能與研究針對的參與者及他們的病理特性有關。廣泛性社交恐懼症與廣泛性焦慮症者的患者容易對新的情境或事物感到畏懼、害怕, 他們對新事物易傾向以迴避的態度面對, 也可能因此增加焦慮風險。而強迫症患者則是害怕面對會引發焦慮的強迫情境, 並以反覆的強迫行為抵銷其強迫思考, 以達到緩和焦慮的目的。不同的焦慮疾患在因應威脅刺激或情境時, 所採取的注意控制策略或方式可能有所差異, 因此注意中性刺激的注意偏誤操弄訓練在不同的焦慮疾患可能會有不同的效應。

過去, 學者有關注意偏誤的研究, 大多採用傳統的注意偏誤指標(MacLeod & Mathews, 1988), 本研究以Koster(2004)所提的點偵測作業(dot-probe task)派典與注意偏誤指標(attentional bias index), 即注意警覺指標與注意轉移困難指標, 比較不同的注意偏誤操弄訓練方式對注意偏誤的兩個主要機制的效應。以下針對本研究之注意偏誤的注意警覺指標與注意轉移困難指標之研究結果作進一步討論。




## 貳、注意警覺指標

高強迫傾向組在經由注意偏誤操弄訓練後，注意中性詞與注意威脅詞的注意警覺指標均下降，且二者無顯著差異（參見圖9）。警覺假說認為，當高強迫傾向者，在面對威脅時，威脅的訊息出現在注意的早期階段，個體將注意快速轉移和投注環境中的威脅（Beck & Clark, 1997; Eysenck, 2007; Matthews & Mackintosh, 1998; Mogg & Bradley, 1998; Wells & Matthews, 1994）。在注意中性詞的注意偏誤操弄訓練，高強迫傾向者被要求對中性詞之偵測點按鍵（任務目標），此時，參與者需將注意遠離威脅詞，並投注於任務目標，對中性詞之偵測點按鍵，經由改變原先注意威脅的習慣來對抗注意威脅的自動偏誤。在注意中性詞的注意偏誤操弄過程，高強迫傾向者需對在螢幕上注視（暴露）的威脅詞進行抑制控制學習（Eysenck et al., 2007），經由對威脅詞的抑制控制，以及對中性詞的習慣適應，參與者的注意警覺指標下降了。而在注意威脅詞的注意偏誤操弄訓練，高強迫傾向者被要求對威脅詞之偵測點按鍵（任務目標），當高強迫傾向者面對威脅情境時，依注意警覺假說，其注意警覺指標應該更為上升，然而，結果顯示高強迫傾向者之注意警覺指標也下降了。依據暴露不反應（ERP）學理，當強迫症患者暴露於威脅刺激，但不做出相應的反應時，雖然起初焦慮會上升，但經由反覆練習，個體會因習慣化而變得對該威脅刺激不敏感，而該威脅刺激引起的焦慮也會漸行減少（Abramowitz et al., 2003; Foa et al., 2005; Hofmann & Smits; 2008）。

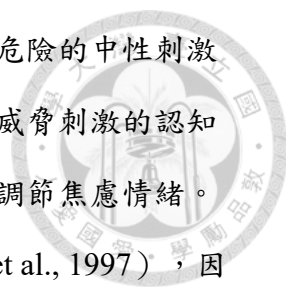
## 參、注意轉移困難指標

高強迫傾向組在經由注意偏誤操弄訓練後，注意威脅詞之注意轉移困難指標顯著下降，且顯著低於注意中性詞，而注意中性詞之注意轉移困難指標於注意偏誤操弄後則無改變，此結果顯示，注意威脅詞之注意偏誤操弄訓練對改善注意轉移困難顯著優於注意中性詞（參見圖10）。延遲脫離假說認為，具有高特



質焦慮的個體無法脫離威脅刺激、將注意從威脅刺激上轉移 (Derryberry & Reed, 2002; Eysenck et al., 2007; Fox et al., 2001)。Weierich等人 (2008) 指出，當個體無法將注意從引發焦慮的刺激分離出來，焦慮狀態也會因此被維持著。而此注意的維持需用更長的時間聚焦在對威脅刺激的整體注意，一旦個體將注意聚焦在威脅刺激時，注意的能力就會降低，而導致難以脫離。Eysenck等人 (2007) 的注意控制理論認為，焦慮會破壞與注意控制相關的執行功能，尤其是抑制與轉移的功能，易言之，焦慮增加了注意轉移困難。而高特質焦慮者經由減少注意控制來影響注意，因此，不易將注意從威脅刺激轉移或脫離 (低注意控制)。本研究發現傳統注意中性刺激的注意偏誤操弄訓練，雖然能降低注意偏誤的注意警覺指標，卻無法減少注意轉移困難指標，而注意威脅刺激的注意偏誤操弄訓練，除了可降低注意偏誤的注意警覺指標外，亦能降低注意轉移困難指標。

傳統注意中性刺激的注意偏誤操弄訓練，當高強迫傾向者被要求對注意中性詞的偵測點按鍵 (目標任務)，此時，參與者需同時對呈現在螢幕的威脅詞進行抑制學習 (Eysenck et al., 2007)，亦即學習對原先會激起威脅情緒的認知進行抑制控制。以便能將注意投注於中性刺激之偵測點上，以達成目標任務。而當高強迫傾向者被要求對注意威脅詞的偵測點按鍵 (目標任務)，此時，參與者對威脅情境，進入暴露不反應的歷程 (Abramowitz et al., 2003; Foa et al., 2005; Hofmann & Smits; 2008)，參與者經由習慣化適應降低焦慮情緒，並經由抑制學習歷程，進行認知重建，參與者以新的認知取代原先會喚起焦慮情緒的威脅認知。雖然注意中性詞與注意威脅詞均會經歷抑制控制的學習過程，但是，兩者意義不同，注意中性詞的抑制學習，是抑制原先已存在對威脅情境的既有認知，此歷程無法達到認知的更新與重建；而注意威脅詞的抑制學習，是有新的訊息加入，例如，覺察到威脅情境無預期危險的事實，因此，可以更新認知，達到調節焦慮情緒的作用。注意中性詞，除了對上述的威脅刺激進行注意抑制



的控制外，注意中性詞亦會經歷暴露歷程，雖然，暴露於較不危險的中性刺激不易引發焦慮情緒，但是，不具威脅的中性刺激亦無法產生對威脅刺激的認知重建，因此，注意中性詞無法經由對中性刺激的認知改變，而調節焦慮情緒。由於注意轉移困難較易發生於注意的中、後期階段（Williams et al., 1997），因此，注意轉移困難歷程會有較多的認知參與。Koster 與 Bernstein（2015）認為，若能對注意偏誤操弄訓練過程中的認知因素，有更多的理解，在注意偏誤操弄訓練的程序中，針對參與者在訊息的偏差加以處理，將有助於提升注意偏誤操弄訓練的效果。因此，在注意威脅的注意偏誤操弄訓練上，除了有較多的注意控制訓練外，亦有更多的認知參與，可以執行更多以目標為導向的注意控制，而達到調節注意偏誤失衡的目的。因此，注意威脅的注意偏誤操弄訓練比傳統的注意中性的注意偏誤操弄訓練更可以減少注意偏誤。

注意偏誤操弄訓練除了對注意偏誤造成上述影響的差異外，本研究發現在注意偏誤操弄訓練的歷程亦會影響高強迫傾向者在情緒狀態、正念狀態、自我效能，以及壓抑衝動程度的改變。其中，注意威脅詞與注意中性詞在經由注意偏誤操弄訓練後，正向情緒、正念狀態、自我效能均較操弄訓練前提升，而負向情緒均較操弄訓練前下降。然而，在壓抑衝動程度的改變上，僅注意威脅詞在操弄訓練後下降，而注意中性詞則於操弄前後均無改變。上述結果顯示，注意偏誤操弄訓練的歷程對情緒、正念狀態、自我效能與壓抑衝動程度的改變扮演重要的角色，尤其，在操弄訓練的過程中有關對注意控制的改變歷程。在注意偏誤操弄訓練的過程，不僅涉及接收刺激的自下而上的刺激驅動系統與自上而下的目標導向系統間的調節平衡（Corbetta & Shulman, 2002），還包括操弄歷程中的注意控制訓練（Eysenck et al., 2007）。Chau 等人（2019）針對廣泛性焦慮症的門診患者，探討注意偏誤操弄訓練對焦慮、擔憂及注意偏誤的影響。研究結果顯示，患者的焦慮和擔憂情緒均顯著下降，然而，注意偏誤操弄訓練後的注意偏誤無明顯變化。Derryberry & Reed（2002）探討焦慮個體的注意控制


和注意偏誤之間的關聯，結果發現，擁有更強的注意控制能力可以緩衝焦慮個體的注意偏誤。一些學者的研究（Bar-haim et al., 2011; Dandeneau et al., 2007; O'Toole & Dennis, 2012）發現，高焦慮特質的人似乎難以透過注意控制進行自我調節，以擺脫焦慮與威脅。這種無法脫離的情況常會導致高焦慮者對威脅刺激的反應性不斷地上升，因此改變注意控制的策略有助於透過減少注意偏誤來緩解焦慮症狀。

高強迫傾向組對情緒、正念狀態、自我效能，以及壓抑衝動程度的改變結果顯示，僅在注意威脅詞對壓抑衝動程度顯著下降，而注意中性詞於操弄前後則無改變。此結果顯示，對高強迫傾向者之強迫思考與強迫行為等核心症狀相關的壓抑衝動程度的改變，相對於注意中性刺激，注意威脅之暴露不反應歷程於其中扮演更重要角色。參與者在注意威脅詞的注意偏誤操弄時，接收威脅刺激，壓抑衝動情緒易被喚起，雖然初始易引發焦慮情緒，然而，隨著按鍵次數的增加，對威脅情境的覺察因威脅與危險未如預期出現而有所改變

（Abramowitz, 2006），漸漸建立習慣化對威脅情境的適應，以及抑制學習的歷程，重建認知。經由暴露不反應歷程（Abramowitz et al., 2003; Foa et al., 2005; Hofmann & Smits; 2008），改變了因強迫思考或強迫行為所引發的壓抑衝動

（Wahl et al., 2013）。而傳統注意中性刺激的注意偏誤操弄訓練雖迴避了威脅情境，卻助長了負增強效應（Mogg & Bradley, 2016），短多長空，對狀態的改變較無法持久。當情境不再面對或注意中性刺激時，由於無建立對威脅情境的慣性適應，因此，當再次面臨威脅情境時，很容易引發強迫思考或強迫行為的壓抑衝動。

注意偏誤操弄訓練的歷程之所以可以減輕焦慮症狀，主要是透過改善情緒調節。情緒調節通常被定義為「個體影響自身擁有哪些情緒？何時擁有？以及如何體驗和如何表達這些情緒的過程」（Gross, 1998）。Sanchez等人（2016）認為，注意偏誤操弄訓練作為一種減少焦慮的方法，此方法以注意分配作為一種



情緒調節策略，Sanchez等人比較注意偏誤操弄訓練組與對照組對注意偏誤的改變效應發現，當注意偏誤操弄訓練組的注意偏誤下降幅度越大，顯示重新評估歷程可以降低負面情緒。Van Bockstaele等人（2010）認為，注意偏誤操弄的程序會影響情緒調節，注意威脅組之參與者的焦慮程度降低，可能是由於在訓練期間大量接觸威脅圖片後習慣性增強的結果。這種解釋與情緒處理理論（Foa & Kozak, 1986）一致，根據該理論，注意威脅可以更快地適應威脅情境，從而減少更多的焦慮。Van Bockstaele等人（2019），在注意偏誤操弄訓練前後，使用視覺任務偵測評估注意偏誤，並測量對快樂和憤怒面部表情的情緒調節。研究發現，訓練中使用的圖片會影響訓練的情緒調節，與注意威脅組的參與者相比，注意正向組的參與者在觀看這些圖片時即表現出更多的正向情緒；而注意威脅組的參與者比注意正向組的參與者更不容易增加他們的焦慮情緒。

本研究之注意威脅的注意偏誤操弄對注意偏誤的改變效應主要是經由暴露不反應的程序和歷程產生，其中影響改變最主要的兩個機制是習慣化和抑制學習（Jacoby & Abramowitz, 2016）。Foa與Kozak（1986）提出的減少害怕反應的機制是將新資訊納入現有的結構中，以減少情緒反應，即所謂的習慣化。而抑制學習認為，消退不是透過消除或取代舊的害怕反應來實現，而是暴露不反應歷程的當下刺激與兩種不同意義的關聯。一個是原來的激發意義，一個是附加的抑制意義。而此意義的關聯，最大的目標在於最大限度地提高對新的非威脅性關聯的抑制，或阻止檢索先前威脅性關聯的機率（Craske et al., 2014）。本研究的注意威脅之注意偏誤操弄訓練，高強迫傾向者暴露於威脅情境，然而不做出迴避，或遠離（如不選擇按鍵中性刺激，或停止按下威脅刺激），其持續對威脅刺激按鍵，在此程序歷程，會經驗到不符合原先害怕的訊息加入其中（例如危險、威脅沒有出現）。經由此歷程，害怕的元素結構將被修正，從而產生治療上的變化。

## 肆、研究一討論小結

本研究一的結果顯示，對高強迫傾向者而言，在注意偏誤操弄的注意方向上，注意威脅的整體效應優於傳統的注意中性，除了可以降低注意偏誤的注意警覺指標和注意轉移困難指標外，亦可提升正向情緒、正念狀態、自我效能，並降低負向情緒、壓抑衝動程度。而注意威脅的注意偏誤操弄訓練與臨床上強迫症之症狀治療的主要方法和學理相呼應，即採用暴露不反應的原理

(Abramowitz et al., 2003; Foa et al., 2005; Hofmann & Smits; 2008)。而傳統注意中性的注意偏誤，對高強迫傾向者而言，雖然在注意偏誤的改變上，僅能改變注意警覺指標，而無法改變注意轉移困難指標，然而，在本研究之其他依變項上，除了無法改變與症狀相關之強迫思考的壓抑衝動程度外，注意中性的偏誤操弄仍可提升正向情緒、正念狀態、自我效能，並降低負向情緒。整體而言，注意偏誤操弄訓練，除了提供注意偏誤的修正功能外，在注意偏誤操弄訓練的過程，仍提供了注意控制學習 (Eysenck et al., 2007)，自下而上與自上而下的注意歷程監控 (Mogg & Bradley, 2016)，以及情緒調節功能 (Sanchez et al., 2016)。因此，注意偏誤操弄訓練的過程，除了針對注意偏誤的改變外，亦具有改變情緒狀態、正念狀態、自我效能的調節功能。

除了暴露不反應的機制影響注意偏誤與焦慮情緒的改變外，本研究發現，經由注意中性與注意威脅之注意偏誤操弄訓練後，高強迫傾向組之正念狀態均顯著提升，因此，若在注意偏誤操弄訓練的同時能結合正念的介入，對注意偏誤的改變可能會有增益的效果。為了檢驗注意偏誤操弄合併正念的效應，本研究三將比較正念合併注意中性與正念合併注意威脅之注意偏誤操弄的效應，而在進行研究三之前，研究二將先行驗證正念對注意偏誤的效應。



## 第三章 研究二

### 第一節 研究方法

#### 壹、參與者

同研究一之招募方式，研究二之高強迫傾向者 30 人，低強迫傾向者 30 人，依隨機分派，每組中各有二分之一的參與者被分派接受正念導向或非正念導向的二種指導語方式之一。

#### 貳、實驗設計

研究二以高強迫傾向者為對象，比較經由正念導向或非正念導向介入後對注意偏誤的效應。研究二為三因子（ $2 \times 2 \times 2$ ）混合設計。其中，強迫組別、指導語導向為受試者間變項，階段為受試者內變項。研究二分別針對該二注意偏誤指標，進行 2（強迫組別） $\times$  2（指導語導向） $\times$  2（階段）之三因子混合設計重複量數變異數分析。研究二的依變項主要為注意警覺指標、注意轉移困難指標，其次為正向情緒、負向情緒、正念狀態、自我效能，以及壓抑衝動程度等。

#### 參、自我陳述量表

同研究一。即，一、量表：莫斯里強迫量表、貝克憂鬱量表、情境與特質焦慮量表、中文版止觀覺察注意量表、南安普敦止觀量表；二、測量工具：即，視覺化類比量尺。



## 肆、刺激材料

同研究一。本研究所選用之 A、B 二群字詞，參見表 33。

## 伍、點偵測作業

同研究一。

## 陸、注意偏誤操弄訓練與指導語

### 一、正念導向指導語

參與者所接受的正念指引為三分鐘呼吸空間正念練習，約 20 分鐘。該正念指引的指導語為簡辰芳（2020）所錄製的中文版，內容為石世明（2016）翻譯自 Segal 等人所發展的三分鐘呼吸空間正念練習的指導語（Teasdale et al., 2014）。三分鐘呼吸空間正念練習包含三個步驟，在此三步驟裡，參與者被引導從「覺察」，到「專注呼吸」，再到「擴展」。第一個步驟是「覺察」，主要內容為跳脫自動導航模式，引導參與者感覺身體、觀察心情、看看當下的自己正在想些甚麼？第二個步驟是「專注呼吸」，引導參與者把注意集中在呼吸，清楚感受空氣的進出，鼻腔、胸腹部的感受。第三個步驟是「擴展」，引導參與者將注意力擴散到全身的觀察，還有所處的位置，感覺此時此刻。為求情境標準化，本研究所用的正念指導語採用簡辰芳所錄製的數位化錄音檔（2020）。

### 二、非正念導向指導語

參與者所接受的非正念導向指引採用李永精（2008）的自我專注之分析評價作業，約 20 分鐘。該作業引用 Katharine 與 Watkins（2005）改編自 Nolen-Hoeksema 與 Morrow（1993）的自我專注之思考作業所使用的題目。參與者以各自的速度依循指導語要求的處理方式依序閱讀二十八題題目（參見附錄三），在自我專注之分析評價作業中，參與者被要求於題目處理的方式，強調思考每



表 33

研究二字詞材料在 A、B 字群之配對組合

組別	操弄		Session1 (1.5h)		Session2 (1h)	Session3 (1h)		Session4 (1h)	Session5 (1.5h)	
			AB 前測	指導語	指導語	指導語	AB 中測	指導語	指導語	AB 後測
高強迫傾向 組(n=30)	正念導向 (n=15)	第 1 組	A 群(全)	正念	正念	正念	A 群前半 B 群前半	正念	正念	A 群後半 B 群後半
		第 2 組	B 群(全)	正念	正念	正念	B 群前半 A 群前半	正念	正念	B 群後半 A 群後半
	非正念導向 (n=15)	第 1 組	A 群(全)	非正念	非正念	非正念	A 群前半 B 群前半	非正念	非正念	A 群後半 B 群後半
		第 2 組	B 群(全)	非正念	非正念	非正念	B 群前半 A 群前半	非正念	非正念	B 群後半 A 群後半
低強迫傾向 組(n=30)	正念導向 (n=15)	第 1 組	A 群(全)	正念	正念	正念	A 群前半 B 群前半	正念	正念	A 群後半 B 群後半
		第 2 組	B 群(全)	正念	正念	正念	B 群前半 A 群前半	正念	正念	B 群後半 A 群後半
	非正念導向 (n=15)	第 1 組	A 群(全)	非正念	非正念	非正念	A 群前半 B 群前半	非正念	非正念	A 群後半 B 群後半
		第 2 組	B 群(全)	非正念	非正念	非正念	B 群前半 A 群前半	非正念	非正念	B 群後半 A 群後半

題題目描述的原因、意義、與可能導致的後果。過程中之指導語如下：

「接下來的幾分鐘，請專心閱讀螢幕上所呈現的題目，並一題一題仔細地閱讀。當您閱讀每一題時，試著想像每一題所描述的情境，並思考此題目所產生的原因，所代表的意義，和所造成的後果。花一些時間想像和思考這個題目，並試著瞭解與分析此題目所可能隱含的意義。我將給您 20 分鐘的時間讓你進行這項作業，當時間到了我會告知您，請您停止。」

## 柒、資料分析

同研究一。

## 捌、研究程序

同研究一。

## 玖、效度檢核

本研究採用簡辰芳（2020）自編之效度檢核表修改，該表為四點量表，計分範圍為 1 分（完全不符合）至 4 分（完全符合）共 7 題（參見附錄一）。題目依據正念引導內容設計，例如「我更能夠接納自己當下的任何經驗」、「我可以感覺到自己平靜下來。」。本研究使用此效度檢核表評估參與者經過正念導向或非正念導向後，是否能達到該指導語的預期目的。例如，經過正念導向後，更能夠接納自己當下的任何經驗。

## 拾、投入程度檢核

本研究採用簡辰芳（2020）自編投入程度檢核表，請參與者自評經由正念導向或非正念導向指導語後的專心投入程度。該檢核表為四點量表，計分範圍

為 1（完全不符合）至 4 分（完全符合），共 7 題（參見附錄二）。正念導向與非正念導向使用不同版本。摘錄題目內容如下，在正念導向：「當覺察呼吸時，我能跟隨著指導語，覺察呼吸及當下的身體感覺」；而在非正念導向：「大部分時候，我能跟隨著指導語，去想像所描述的內容」。而正念導向或非正念導向皆包含有一題詢問參與者：「大部分時候，我能夠跟隨指導語，專心地跟著做」。參與者在此量表總分得分的題項平均分數將作為投入程度的標準，若平均分數未達 2 分，則該參與者的資料會被剔除。

## 第二節 研究結果



### 壹、注意偏誤偵測作業之效度檢核

本研究於注意偏誤後測結束後，就注意偏誤之偵測作業的刺激詞進行效度檢核，參與者就刺激詞之類別正確率，符合程度，以及詞類之情緒強烈程度評量。表 34 為強迫組別 × 指導語導向之類別正確率、符合程度，以及詞類之情緒強烈程度的平均數與標準差。首先，針對類別之正確率進行 2（強迫組別：高強迫傾向、低強迫傾向）× 2（指導語導向：正念導向、非正念導向）× 2（詞類：威脅詞、中性詞）之三因子變異數分析，結果顯示，強迫組別、詞類之主要效果顯著（ $F(1, 56) = 9.43, p < .01, \eta_p^2 = .144$ ； $F(1, 56) = 3.99, p < .05, \eta_p^2 = .066$ ），強迫組別 × 詞類之交互作用效果亦顯著（ $F(1, 56) = 7.89, p < .01, \eta_p^2 = .123$ ），其餘效果皆不顯著（ $p_s > .05$ ），參見表 35。以下進一步針對強迫組別 × 詞類之交互作用效果進行單純主要效果檢定。

針對強迫組別 × 詞類之交互作用效果的單純主要效果檢定。結果顯示，在強迫組別為高強迫傾向組時，詞類之單純主要效果顯著（ $F(1, 29) = 18.523, p < .001$ ），此時，威脅詞之正確率（ $M = 99.44, SD = 3.04$ ）大於中性詞之正確率（ $M = 90.89, SD = 10.32$ ）；在強迫組別為低強迫傾向組時，詞類之單純主要效果不顯著（ $p > .05$ ）。而在詞類為威脅詞時，強迫組別之單純主要效果顯著（ $F(1, 58) = 17.283, p < .001$ ），此時，高強迫傾向組之正確率（ $M = 99.44, SD = 3.04$ ）大於低強迫傾向組之正確率（ $M = 90.00, SD = 12.07$ ）；在詞類為中性詞時，強迫組別之單純主要效果不顯著（ $p > .05$ ）。圖 28。

針對詞類正確性的檢核結果顯示，高強迫傾向組評量威脅詞的正確率（99.44%）顯著高於低強迫傾向組（90.00%），顯見高強迫傾向組將與強迫症狀高相關的檢查詞與清潔詞視為威脅刺激，且正確率甚高。而這些強迫詞對低



表 34

強迫組別 × 指導語導向在類別正確性、符合程度、情緒強烈程度的平均數 (標準差)

		正確率		符合程度		情緒強烈程度	
		威脅詞	中性詞	威脅詞	中性詞	威脅詞	中性詞
高強迫傾向-正念導向	<i>M</i>	98.89	90.44	8.82	7.63	8.67	2.98
	<i>SD</i>	4.30	11.05	0.18	0.96	0.12	1.48
高強迫傾向-非正念導向	<i>M</i>	100.00	91.33	8.87	7.41	8.67	2.61
	<i>SD</i>	0.00	9.90	0.13	1.09	0.06	1.09
低強迫傾向-正念導向	<i>M</i>	93.33	91.56	7.29	7.22	4.06	2.78
	<i>SD</i>	10.54	6.28	0.71	1.18	0.92	0.92
低強迫傾向-非正念導向	<i>M</i>	86.67	91.33	7.35	7.30	3.64	1.98
	<i>SD</i>	12.90	8.71	0.75	1.71	2.00	1.15



表 35

強迫組別 X 指導語導向 X 詞類在類別正確率之變異數分析結果摘要表

變異來源	SS	df	MS	F	$\eta^2$
強迫組別	592.607	1	592.607	9.432**	.144
指導語導向	44.811	1	44.811	.713	.013
詞類	379.034	1	379.034	3.985*	.066
強迫組別 X 指導語導向	148.185	1	148.185	2.359	.040
強迫組別 X 詞類	750.150	1	750.150	7.887**	.123
指導語導向 X 詞類	72.587	1	72.587	.763	.013
強迫組別 X 指導語導向 X 詞類	83.317	1	83.317	.876	.015
殘差項	5326.001	56	95.107		
誤差	3518.484	56	62.830		

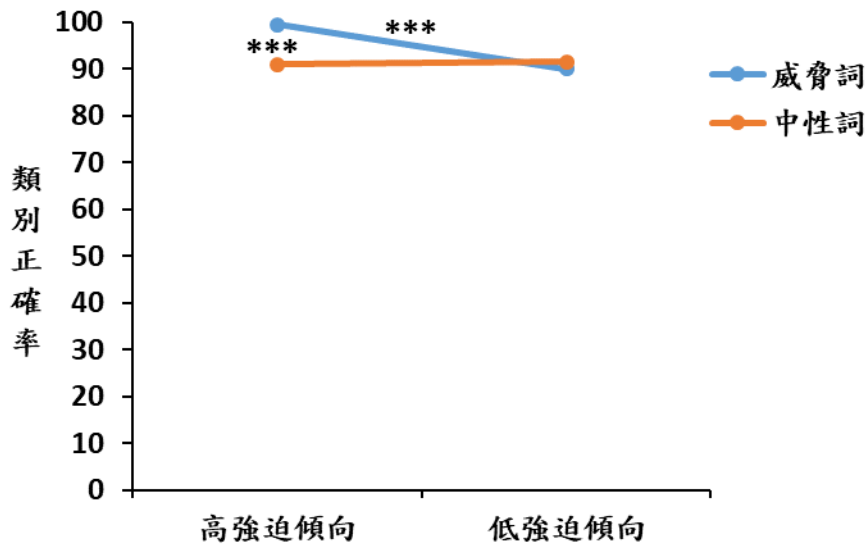
\* $p < .05$ . \*\* $p < .01$ .

強迫傾向組並不具威脅性，因此評為威脅刺激的正確率較低。而對中性詞的評量，高、低強迫傾向組間則無差異（90.89%、91.45%）。本研究之詞類正確性的檢核結果具有操弄效度。



圖 28

強迫組別 X 詞類之類別正確率



其次，針對類別之符合程度進行 2（強迫組別：高強迫傾向、低強迫傾向）× 2（指導語導向：正念導向、非正念導向）× 2（詞類：威脅詞、中性詞）之三因子變異數分析，結果顯示，強迫組別、詞類之主要效果顯著（ $F(1, 56) = 20.86, p < .001, \eta_p^2 = .271$ ； $F(1, 56) = 14.24, p < .001, \eta_p^2 = .263$ ），強迫組別 × 詞類之交互作用效果亦顯著（ $F(1, 56) = 16.75, p < .001, \eta_p^2 = .230$ ），其餘效果皆不顯著（ $p_s > .05$ ），參見表 36。以下進一步針對強迫組別 × 詞類之交互作用效果進行單純主要效果檢定。

針對強迫組別 × 詞類之交互作用效果的單純主要效果檢定。結果顯示，在強迫組別為高強迫傾向組時，詞類之單純主要效果顯著（ $F(1, 29) = 62.003, p < .001$ ），此時，威脅詞之類別符合程度（ $M = 8.84, SD = 0.16$ ）大於中性詞之類別



表 36

強迫組別 X 指導語導向 X 詞類在類別符合程度之變異數分析結果摘要表

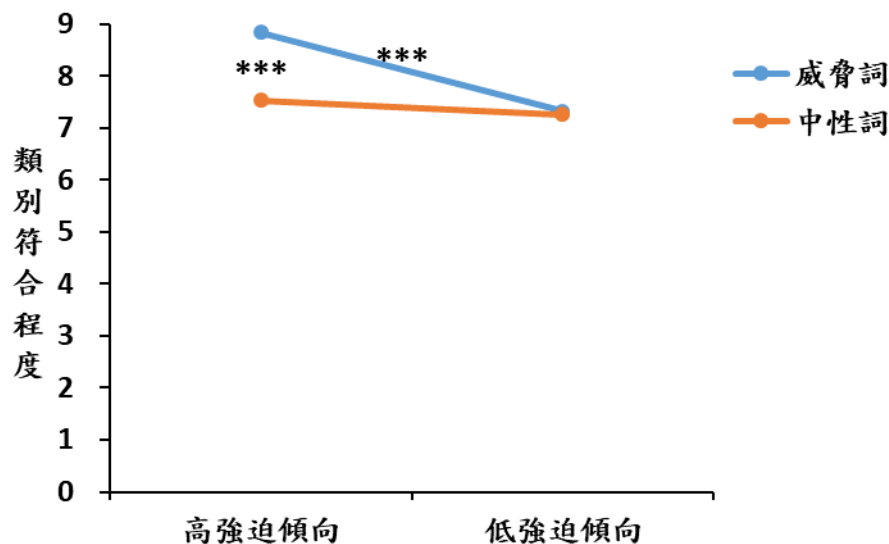
變異來源	SS	df	MS	F	$\eta^2$
強迫組別	23.906	1	23.906	20.857***	.271
指導語導向	.003	1	.003	.002	.001
詞類	14.242	1	14.242	20.012***	.263
強迫組別 X 指導語導向	.170	1	.170	.149	.003
強迫組別 X 詞類	11.920	1	11.920	16.749***	.230
指導語導向 X 詞類	.117	1	.117	.164	.003
強迫組別 X 指導語導向 X 詞類	.148	1	.148	.209	.004
殘差項	39.852	56	.712		
誤差	64.186	56	1.146		

\*\*\* $p < .001$ .

符合程度( $M = 7.52, SD = 0.99$ )；在強迫組別為低強迫傾向組時，詞類之單純主要效果不顯著 ( $p > .05$ )。而在詞類為威脅詞時，強迫組別之單純主要效果顯著 ( $F(1,58) = 128.150, p < .001$ )，此時，高強迫傾向組之類別符合程度( $M = 8.84, SD = 0.16$ )大於低強迫傾向組之類別符合程度( $M = 7.32, SD = 0.72$ )；在詞類為中性詞時，強迫組別之單純主要效果不顯著( $p > .05$ )。參見圖 29。

圖 29

強迫組別 X 詞類之類別符合程度



針對詞類符合程度的檢核（滿分9）結果顯示，高強迫傾向組評量威脅詞的符合程度（8.84）顯著高於低強迫傾向組（7.32），顯見高強迫傾向組將強迫詞視為威脅刺激，具高符合程度。而這些強迫詞對低強迫傾向組而言並不具威脅性，因此評為威脅刺激的符合程度率亦較低。而對中性詞的評量，高、低強迫傾向組間則無差異（7.52、7.26）。本研究之詞類符合程度的檢核結果具有操弄效度。

接著，針對詞類之情緒強烈程度進行 2（強迫組別：高強迫傾向、低強迫傾向）× 2（指導語導向：正念導向、非正念導向）× 2（詞類：威脅詞、中性詞）之三因子變異數分析，結果顯示，強迫組別、詞類之主要效果顯著（ $F(1,$

56) = 118.33,  $p < .001$ ,  $\eta_p^2 = .679$ ;  $F(1, 56) = 466.58$ ,  $p < .001$ ,  $\eta_p^2 = .893$ ), 強迫組別  $\times$  詞類之交互作用效果亦顯著 ( $F(1, 56) = 167.98$ ,  $p < .001$ ,  $\eta_p^2 = .750$ ), 其餘效果皆不顯著 ( $p_s > .05$ ), 參見表 37。以下進一步針對強迫組別  $\times$  詞類之交互作用效果進行單純主要效果檢定。

針對強迫組別  $\times$  詞類之交互作用效果的單純主要效果檢定。結果顯示, 在強迫組別為高強迫傾向組時, 詞類之單純主要效果顯著 ( $F(1,29) = 625.33$ ,  $p < .001$ ), 此時, 威脅詞之詞類情緒強烈程度 ( $M = 8.67$ ,  $SD = 0.09$ ) 大於中性詞之詞類情緒強烈程度 ( $M = 2.79$ ,  $SD = 1.29$ ); 在強迫組別為低強迫傾向組時, 詞類之單純主要效果亦顯著 ( $F(1,29) = 36.66$ ,  $p < .001$ ), 此時, 威脅詞之詞類情緒強烈程度 ( $M = 3.85$ ,  $SD = 1.55$ ) 大於中性詞之詞類情緒強烈程度 ( $M = 2.38$ ,  $SD = 1.10$ )。而在詞類為威脅詞時, 強迫組別之單純主要效果顯著 ( $F(1,58) = 290.44$ ,  $p < .001$ ), 此時, 高強迫傾向組之詞類情緒強烈程度 ( $M = 8.67$ ,  $SD = 0.09$ ) 大於低強迫傾向組之詞類情緒強烈程度 ( $M = 3.85$ ,  $SD = 1.55$ ); 在詞類為中性詞時, 強迫組別之單純主要效果不顯著 ( $p > .05$ )。參見圖 30。

圖 30  
強迫組別  $\times$  詞類之詞類情緒強烈程度

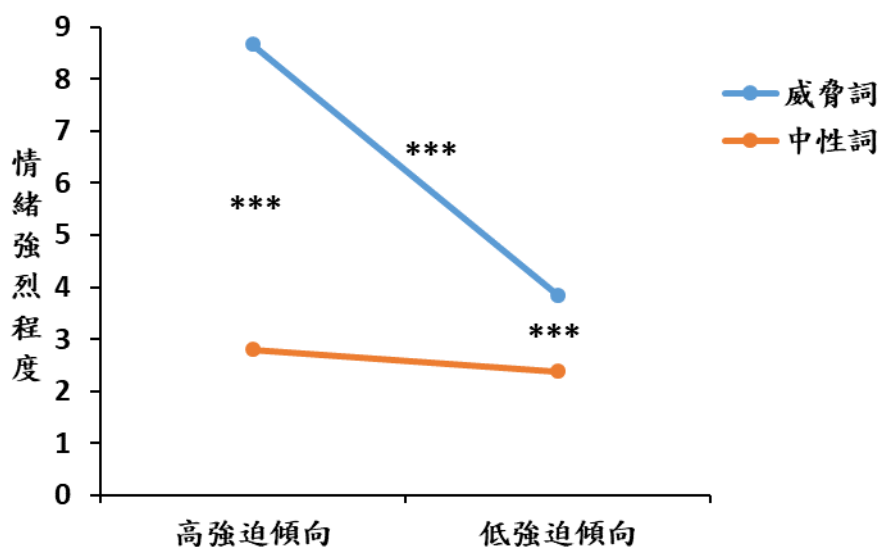




表 37

強迫組別 X 指導語導向 X 詞類在情緒強烈程度之變異數分析結果摘要表

變異來源	SS	df	MS	F	$\eta^2$
強迫組別	206.063	1	206.063	118.334***	.679
指導語導向	4.796	1	4.796	2.754	.047
詞類	404.838	1	404.838	466.584***	.893
強迫組別 X 指導語導向	1.325	1	1.325	.761	.013
強迫組別 X 詞類	145.751	1	145.751	167.980***	.750
指導語導向 X 詞類	1.062	1	1.062	1.224	.021
強迫組別 X 指導語導向 X 詞類	.001	1	.001	.001	.001
殘差項	48.589	56	.868		
誤差	97.517	56	1.741		

\*\*\* $p < .001$

針對詞類之情緒強烈程度的檢核（滿分9）結果顯示，高強迫傾向組評量威脅詞激發情緒的強烈程度（8.67）顯著高於低強迫傾向組（3.85），顯見威脅詞可激發高強迫傾向組的情緒強烈程度。而這些強迫詞對低強迫傾向組而言並不具威脅性，因此不易激發低強迫傾向組之情緒強烈程度。而對中性詞激發情緒強烈程度的評量，高、低強迫傾向組間則無差異（2.79、2.38）。本研究詞類之情緒強烈程度的檢核結果具有操弄效度。

## 貳、指導語導向之操弄效度與投入程度檢核

本研究於注意偏誤後測結束後，就指導語導向之指引內容進行操弄效度與投入程度檢核。表 38 為強迫組別 × 指導語導向之操弄效度與投入程度的平均數與標準差。首先，針對指導語導向之操弄效度進行 2（強迫組別：高強迫傾向、低強迫傾向）× 2（指導語導向：正念、非正念）之二因子變異數分析，結果顯示，指導語導向之主要效果顯著（ $F(1, 56) = 18.02, p < .001, \eta_p^2 = .243$ ），此時，正念之操弄效度（ $M = 3.14, SD = 0.26$ ）大於非正念之操弄效度（ $M = 2.86, SD = 0.27$ ），其餘效果皆不顯著（ $p_s > .05$ ），參見表 39。

針對指導語導向之操弄效度的檢核結果，高強迫傾向-正念導向（ $M = 3.22$ ）、高強迫傾向-非正念導向（ $M = 2.81$ ）、低強迫傾向-正念導向（ $M = 3.07$ ）、低強迫傾向-非正念導向（ $M = 2.91$ ），四組的操弄效度均顯著大於 2（滿分 4），顯示，四組在指導語導向之指引內容均具有操弄效度，參見表 2-28。變異數分析結果，指導語導向有顯著主要效果，其中，正念導向（ $M = 3.14$ ）大於非正念導向（ $M = 2.86$ ），顯示，本研究之正念導向，相較非正念導向，有較佳的正念指引操弄效度。

接著，針對投入程度進行 2（強迫組別：高強迫傾向、低強迫傾向）× 2（指導語導向：正念、非正念）之二因子變異數分析，結果顯示，指導語導向

之主要效果顯著 ( $F(1, 56) = 38.42, p < .001, \eta_p^2 = .407$ )，此時，正念之投入程度 ( $M = 3.26, SD = 0.31$ ) 大於非正念之投入程度 ( $M = 2.75, SD = 0.33$ )，其餘效果皆不顯著 ( $p_s > .05$ )，參見表 39。



**表 38**

強迫組別 × 指導語導向在操弄效度與投入程度的平均數 (標準差)

	操弄效度	投入程度
高強迫傾向-正念導向	3.22 (0.29)	3.28 (0.29)
高強迫傾向-非正念導向	2.81 (0.19)	2.85 (1.58)
低強迫傾向-正念導向	3.07 (0.20)	3.24 (0.33)
低強迫傾向-非正念導向	2.91 (0.34)	2.66 (0.42)

**表 39**

強迫組別 × 指導語導向在操弄效度、投入程度的變異數分析結果摘要表

變異來源	變方和	自由度	均方	F 值	顯著性
操弄效度					
強迫組別	.012	1	.012	.176	.676
指導語導向	1.230	1	1.230	18.02***	.001
強迫組別 × 指導語導向	.237	1	.237	3.471	.068
誤差	3.822	56	.068		
投入程度					
強迫組別	.196	1	.196	1.964	.167
指導語導向	3.835	1	3.835	38.42***	.001
強迫組別 × 指導語導向	.086	1	.086	.860	.358
誤差	5.590	56	.100		

\*\*\* $p < .001$

針對投入程度檢核結果，高強迫傾向-正念導向 ( $M = 3.28$ )、高強迫傾向-非正念導向 ( $M = 2.85$ )、低強迫傾向-正念導向 ( $M = 3.24$ )、低強迫傾向-非正念導向 ( $M = 2.66$ )，四組的操弄效度均顯著大於 2 (滿分 4)，顯示，四組參與

者對指導語導向之指引內容的投入程度均具有效度。變異數分析結果，指導語導向有顯著主要效果，其中，正念導向 ( $M=3.26$ ) 大於非正念導向 ( $M=2.75$ )，顯示，本研究之正念導向指導語的指引內容，相較非正念導向指導語指引內容讓參與者參與投入的程度更大。

### 參、參與者性別、教育、年齡與自陳量表得分

研究二共計招募 60 位參與者，其中，高強迫傾向-正念導向組 15 位 (男性 7 位)；高強迫傾向-非正念導向組 15 位 (男性 8 位)；低強迫傾向-正念導向組 15 位 (男性 8 位)；低強迫傾向-非正念導向組 15 位 (男性 7 位)，如表 40 所示。

表 40 為參與者在人口學變項與自陳式量表之分配或得分的平均數 (標準差)，針對表 40 高強迫傾向-正念導向組、高強迫傾向-非正念導向組、低強迫傾向-正念導向組、低強迫傾向-非正念導向組之性別分布進行卡方檢定，結果顯示四組參與者的性別人數分布之差異未達顯著水準 ( $\chi^2 = .267, df = 3, p > .05$ )。表 40 將參與者之教育程度分為大學肄業與大學畢業二類，進行卡方檢定，結果顯示四組參與者的教育程度人數分布未達顯著差異 ( $\chi^2 = .206, df = 3, p > .05$ )。四組參與者之年齡的平均數與標準差如表 40 所示，年齡在強迫組別 X 指導語導向無顯著差異， $F(1, 56) = 1.034, p > .05$ ，如表 41 所示。表 42 為高、低強迫傾向組之一般大學生與社區公民對偵測點與威脅刺激位置一致、位置不一致、中性詞之按鍵反應時間與注意警覺指標、注意轉移困難指標之平均數與標準差。表 43 為強迫組別 X 教育程度在偵測點與威脅刺激位置一致、位置不一致、中性詞之按鍵反應時間、注意警覺指標、注意轉移困難指標的變異數分析之結果摘要表。由表 43 可知，組別於測點與威脅刺激位不一致 ( $F(1, 56) = 45.93, p < .001$ ) 之按鍵反應時間，以及注意警覺指標 ( $F(1, 56) = 4.21, p < .05$ )、注意轉移困難指標 ( $F(1, 56) = 55.93, p < .001$ ) 均達顯著效果，而教育程度無主要效果 ( $p_s > .05$ )，組別 X 教育程度亦無交互作用效果 ( $p_s > .05$ )。顯示按鍵作業



表 40

參與者在人口學變項與自陳式量表之分配或得分的平均數 (標準差)

	高強迫傾向		低強迫傾向	
	正念導向	非正念導向	正念導向	非正念導向
性別：女 (%)	8 (53%)	7 (47%)	7 (47%)	8 (53%)
男 (%)	7 (47%)	8 (53%)	8 (53%)	7 (47%)
年齡	22.56 (3.83)	23.40 (5.05)	26.89 (8.48)	24.58 (5.61)
教育程度：大學肄 (%)	9 (60%)	9 (60%)	8 (53%)	9 (60%)
大學畢 (%)	6 (40%)	6 (40%)	7 (47%)	6 (40%)
莫斯里強迫量表(MOCI)	17.93 (2.55)	17.53 (2.67)	5.13 (1.41)	5.07 (1.67)
情境與特質焦慮量表(STAI-S)	62.00 (3.96)	61.27 (5.22)	34.87 (6.83)	33.27 (4.85)
情境與特質焦慮量表(STAI-T)	61.47 (2.59)	59.13 (5.51)	36.13 (5.19)	33.73 (5.44)
貝克憂鬱量表(BDI)	9.20 (1.57)	9.73 (3.01)	5.33 (3.37)	3.40 (2.38)
止觀覺察注意量表(MAAS)	52.80 (4.57)	51.93 (5.26)	70.27 (6.64)	70.20 (6.20)

之反應時間與注意警覺和注意轉移困難指標於一般大學生與社區公民之間無差異。



**表 41**

強迫組別 × 指導語導向在年齡之變異數分析結果摘要表

變異來源	變方和	自由度	均方	F 值	顯著性
強迫組別	113.520	1	113.520	3.165	.081
指導語導向	8.059	1	8.059	.225	.637
強迫組別 X 指導語導向	37.083	1	37.083	1.034	.314
殘差	2008.307	56	35.863		

**表 42**

強迫組別 × 教育程度在位置一致性、不一致性、中性詞、注意警覺指標、注意轉移困難指標的平均數 (標準差)

		位置一致 反應時間	位置不一致 反應時間	中性詞 反應時間	注意 警覺指標	注意轉移 困難指標
高強迫傾向-大學肄	<i>M</i>	441.32	767.48	485.10	43.79	282.38
	<i>SD</i>	57.22	190.98	33.12	55.69	187.63
高強迫傾向-大學畢	<i>M</i>	421.20	746.97	450.10	28.91	296.86
	<i>SD</i>	48.09	273.37	53.01	53.00	230.32
低強迫傾向-大學肄	<i>M</i>	455.10	460.54	465.48	10.39	-4.94
	<i>SD</i>	92.85	74.51	102.59	31.64	53.60
低強迫傾向-注意畢	<i>M</i>	438.37	454.17	453.89	15.52	.29
	<i>SD</i>	57.60	74.11	60.44	23.10	35.33



表 43

強迫組別 × 教育程度在位置一致、位置不一致、中性詞、注意警覺指標、注意轉移困難指標的變異數分析結果摘要表

變異來源	變方和	自由度	均方	F 值	顯著性
位置一致					
強迫組別	3488.667	1	3488.667	.755	.389
教育程度	4942.678	1	4942.678	1.069	.306
強迫組別×教育程度	41.885	1	41.885	.009	.925
殘差	258849.647	56	4622.315		
位置不一致					
強迫組別	1309666.434	1	1309666.434	45.93***	.000
教育程度	2631.153	1	2631.153	.092	.762
強迫組別×教育程度	728.392	1	728.392	.026	.874
殘差	1596815.133	56	28514.556		
中性詞					
強迫組別	912.721	1	912.721	.195	.660
教育程度	7904.790	1	7904.790	1.691	.199
強迫組別×教育程度	1994.248	1	1994.248	.427	.516
殘差	261789.171	56	4674.807		
注意警覺指標					
強迫組別	7971.011	1	7971.011	4.21*	.045
教育程度	346.212	1	346.212	.183	.671
強迫組別×教育程度	1458.435	1	1458.435	.770	.384
殘差	106030.732	56	1893.406		
注意轉移困難指標					
強迫組別	1241419.106	1	1241419.106	55.93***	.000
教育程度	1414.414	1	1414.414	.064	.802
強迫組別×教育程度	312.135	1	312.135	.014	.906
殘差	1242923.854	56	22195.069		

\* $p < .05$ . \*\*\* $p < .001$ .

強迫組別 X 指導語導向之參與者在自陳量表得分的平均數與標準差，如表 40 所示。表 44、表 45 為強迫組別 X 指導語導向之參與者在自陳量表得分之平均數差異的檢定結果。由表 44、表 45 可知，自陳量表得分在強迫組別的差異均達顯著，其中，在莫斯里強迫量表總分為  $F(1, 56) = 520.98, p < .001$ ，高強迫傾向組 ( $M = 17.73, SD = 2.57$ ) 顯著大於低強迫傾向組 ( $M = 5.10, SD = 1.52$ )；在情境與特質焦慮量表 (S) 總分為  $F(1, 56) = 403.09, p < .001$ ，高強迫傾向組 ( $M = 61.63, SD = 4.57$ ) 顯著大於低強迫傾向組 ( $M = 34.07, SD = 5.88$ )；在情境與特質焦慮量表 (T) 總分為  $F(1, 56) = 411.93, p < .001$ ，高強迫傾向組 ( $M = 60.30, SD = 4.40$ ) 顯著大於低強迫傾向組 ( $M = 34.93, SD = 5.37$ )；在貝克憂鬱量表總分為  $F(1, 56) = 54.59, p < .001$ ，高強迫傾向組 ( $M = 9.47, SD = 2.37$ ) 顯著大於低強迫傾向組 ( $M = 4.37, SD = 3.03$ )；在止觀覺察注意量表總分為  $F(1, 56) = 146.15, p < .001$ ，高強迫傾向組 ( $M = 52.37, SD = 4.86$ ) 顯著低於低強迫傾向組 ( $M = 70.23, SD = 6.31$ )。而自陳量表得分在指導語導向與強迫組別 X 指導語導向的差異上均未達顯著 ( $p_s > .05$ )。以上自陳量表得分的檢定結果符合本研究的預期。

#### 肆、注意偏誤指標分析

本研究使用 Koster 等人 (2004, 2006) 所提出之公式計算注意警覺指標與注意轉移困難指標兩個注意偏誤指標。表 46、表 47 分別為前測階段 (session1) 與後測階段 (session5) 之強迫組別  $\times$  注意方向在威脅詞呈現 500 毫秒時，偵測點之位置一致與不一致嘗試次之反應時間的平均數與標準差。表 48 為各組在中性詞的反應時間減去威脅詞與偵測點位置一致的反應時間 (即注意警覺指標) 之平均數與標準差。表 49 為各組在威脅詞與偵測點位置不一致的反應時間減去中性詞的反應時間 (即注意轉移困難指標) 之平均數與標準差。如前文所述，若中性詞的反應時間減去情緒詞與偵測點位置一致的反應時間為正值，且顯著大於零值



表 44

強迫組別 X 指導語導向在自陳量表之變異數分析結果摘要表

變異來源		變方和	自由度	均方	F 值	顯著性
強迫組別	莫斯里強迫量表(MOCI)	2394.017	1	2394.017	520.978	.001
	情境與特質焦慮量表(STAI-S)	11398.817	1	11398.817	403.090	.001
	情境與特質焦慮量表(STAI-T)	9652.017	1	9652.017	411.934	.001
	貝克憂鬱量表(BDI)	390.150	1	390.150	54.585	.001
	止觀覺察注意量表(MAAS)	4788.267	1	4788.267	146.153	.001
指導語導向	莫斯里強迫量表(MOCI)	.817	1	.817	.178	.675
	情境與特質焦慮量表(STAI-S)	20.417	1	20.417	.722	.399
	情境與特質焦慮量表(STAI-T)	84.017	1	84.017	3.586	.063
	貝克憂鬱量表(BDI)	7.350	1	7.350	1.028	.315
	止觀覺察注意量表(MAAS)	3.267	1	3.267	.100	.753



表 45

強迫組別 X 指導語導向在自陳量表之變異數分析結果摘要表(續)

變異來源		變方和	自由度	均方	F 值	顯著性
強迫組別 X 指導語導向	莫斯里強迫量表(MOCI)	.417	1	.417	.091	.764
	情境與特質焦慮量表(STAI-S)	2.817	1	2.817	.100	.753
	情境與特質焦慮量表(STAI-T)	.017	1	.017	.001	.979
	貝克憂鬱量表(BDI)	22.817	1	22.817	3.192	.079
	止觀覺察注意量表(MAAS)	2.400	1	2.400	.073	.788
殘差	莫斯里強迫量表(MOCI)	257.333	56	4.595		
	情境與特質焦慮量表(STAI-S)	1583.600	56	28.279		
	情境與特質焦慮量表(STAI-T)	1312.133	56	23.431		
	貝克憂鬱量表(BDI)	400.267	56	7.148		
	止觀覺察注意量表(MAAS)	1834.667	56	32.762		



**表 46**

強迫組別 X 指導語導向的位置一致與不一致在前測之反應時間的平均數 (標準差)

	威脅字詞		中性字詞
	位置一致	位置不一致	
高強迫傾向-正念導向	436.86 (53.08)	780.75 (236.22)	477.42 (42.10)
高強迫傾向-非正念導向	429.68 (56.18)	737.80 (215.49)	464.78 (48.09)
低強迫傾向-正念導向	459.49 (58.13)	474.44 (54.20)	470.19 (51.03)
低強迫傾向-非正念導向	436.21 (95.78)	441.12 (86.84)	450.72 (111.45)

**表 47**

強迫組別 X 指導語導向的位置一致與不一致在後測之反應時間的平均數 (標準差)

	威脅字詞		中性字詞
	位置一致	位置不一致	
高強迫傾向-正念導向	550.13 (144.72)	653.02 (249.27)	527.66 (131.74)
高強迫傾向-非正念導向	408.13 (23.80)	803.68 (118.10)	468.41 (38.12)
低強迫傾向-正念導向	550.07 (116.02)	563.43 (116.24)	563.83 (124.89)
低強迫傾向-非正念導向	429.83 (57.83)	437.45 (69.77)	431.30 (64.93)

**表 48**

強迫組別 X 指導語導向在前、後測注意警覺指標之平均數 (標準差)

	前期	後期
高強迫傾向-正念導向	40.57 (57.87)	-22.47 (37.53)
高強迫傾向-非正念導向	35.10 (52.17)	60.28 (40.00)
低強迫傾向-正念導向	10.71 (31.63)	13.77 (25.55)
低強迫傾向-非正念導向	14.51 (24.64)	1.48 (16.23)



表 49

強迫組別 X 指導語導向在前、後測注意轉移困難指標之平均數 (標準差)

	前期	後期
高強迫傾向-正念導向	303.33 (225.20)	125.36 (122.54)
高強迫傾向-非正念導向	273.02 (182.55)	335.27 (89.01)
低強迫傾向-正念導向	4.25 (40.18)	-.40 (40.78)
低強迫傾向-非正念導向	-9.60 (51.48)	6.14 (18.29)

者，表示參與者在該情緒詞於該刺激呈現時間有注意警覺偏誤現象。若情緒字詞與偵測點位置不一致的反應時間減去中性字詞的反應時間為正值，且顯著大於零值者，表示參與者在該情緒字詞於該刺激呈現時間有注意轉移困難偏誤現象。因此，本研究先進行單一樣本 t 檢定，以瞭解注意偏誤指標之所有正值是否顯著大於 0 值。

首先，在注意警覺指標，由表 39 可知，在前測，高強迫傾向組於正念導向、非正念導向之檢定結果 ( $t(14) = 2.72$ ,  $t(14) = 2.61$ ) 均顯著大於零，而低強迫傾向組均未達顯著 ( $p_s > .05$ )。而在後測，高強迫傾向組於正念導向之檢定結果小於零，而於非正念導向之檢定結果 ( $t(14) = 5.84$ ) 顯著大於零，而低強迫傾向組均未達顯著 ( $p_s > .05$ )。

接著，在注意轉移困難指標，由表 41 可知，在前測，高強迫傾向組於正念導向、非正念導向之檢定結果 ( $t(14) = 5.22$ ,  $t(14) = 5.79$ ) 均顯著大於零，而低強迫傾向組均未達顯著 ( $p_s > .05$ )。而在後測，高強迫傾向組於正念導向於正念導向、非正念導向之檢定結果 ( $t(14) = 3.96$ ,  $t(14) = 14.59$ ) 均顯著大於零，而低強迫傾向組均未達顯著 ( $p_s > .05$ )。



**表 50**

注意警覺指標在前、後測之單一樣本 *t* 檢定

所考驗假設	自由度	前測	後測
高強迫傾向-正念導向	14	2.72*	- 2.32*
高強迫傾向-非正念導向	14	2.61*	5.84***
低強迫傾向-正念導向	14	1.31	2.09
低強迫傾向-非正念導向	14	2.28*	.35

\* $p < .05$ . \*\*\* $p < .001$ .

**表 51**

前、後測在注意轉移困難指標之單一樣本 *t* 檢定

所考驗假設	自由度	前測	後測
高強迫傾向-正念導向	14	5.22***	3.96 ***
高強迫傾向-非正念導向	14	5.79***	14.59 ***
低強迫傾向-正念導向	14	.41	-.04
低強迫傾向-非正念導向	14	-.72	1.30

\*\*\* $p < .001$ .

## 伍、注意警覺指標分析

研究二以高強迫傾向者為對象，比較與低強迫傾向者在分別經由正念導向、非正念導向之指導語操弄後的結果。本研究以注意偏誤指標為依變項，進行 2（強迫組別：高強迫傾向、低強迫傾向）× 2（指導語導向：正念導向、非正念導向）× 2（階段：前測、後測）三因子重複量數變異數分析。其中，強迫組別、指導語導向為受試者間變項，階段為受試者內變項，而依變項為注意警覺指標與注意轉移困難指標。

表 52 為針對注意警覺指標所進行的三因子重複量數變異數分析結果摘要表。由表 52 可知，強迫組別、指導語導向的主要效果顯著 ( $F(1, 56) = 8.50, p < .01, \eta_p^2 = .132$ ;  $F(1, 56) = 7.55, p < .01, \eta_p^2 = .119$ )。而強迫組別  $\times$  指導語導向、指導語導向  $\times$  階段之交互作用效果顯著 ( $F(1, 56) = 11.73, p < .01, \eta_p^2 = .173$ ;  $F(1, 56) = 5.65, p < .05, \eta_p^2 = .092$ )。此外，強迫組別  $\times$  指導語導向  $\times$  階段之交互作用效果亦顯著 ( $F(1, 56) = 11.83, p < .01, \eta_p^2 = .174$ )。其餘的效果均不顯著 ( $p_s > .05$ )。以下進一步針對強迫組別  $\times$  指導語導向  $\times$  階段的交互作用效果進行單純交互作用效果檢定。

### 一、強迫組別 $\times$ 指導語導向 $\times$ 階段的交互作用效果的單純交互作用效果檢定

結果顯示，在強迫組別為高強迫傾向組時，指導語導向  $\times$  階段的單純交互作用效果；在指導語導向為正念導向時，強迫組別  $\times$  階段的單純交互作用效果；以及在階段為後測時，強迫組別  $\times$  指導語導向的單純交互作用效果均顯著 ( $F(1,56) = 16.91, p < .001$ ;  $F(1,56) = 9.49, p < .01, F(1,112) = 23.34, p < .001$ )。其餘的效果皆不顯著 ( $p_s > .05$ )。以下進一步分別針對單純交互作用效果項進行單純單純主要效果檢定。

1. 在強迫組別為高強迫傾向組時，指導語導向  $\times$  階段之單純交互作用效果的單純單純主要效果檢定：結果顯示，在後測，指導語導向之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,112) = 35.39, p < .001$ )，此時，非正念導向 ( $M = 60.28 (SD = 40.00)$ ) ( $t(14) = 5.84, p < .001$ ) 之注意警覺指標大於正念導向 ( $M = -22.47 (SD = 37.53)$ ) ( $t(14) = -2.32, p < .05$ )；在前測，指導語導向之單純單純主要效果不顯著 ( $p < .05$ )。而在指導語導向為正念時，階段之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,56) = 17.27, p < .001$ )，此時，前測 ( $M = 40.57 (SD = 57.87)$ ) ( $t(14) = 2.72, p < .05$ ) 之注意警覺指標大於後測 ( $M = -22.47 (SD = 37.53)$ ) ( $t(14) = -2.32, p < .05$ )；而在指導語導向為非正念時，階段之單純單純主要效果不顯著 ( $p > .05$ )。參見表 48、表 50、圖 31。



表 52

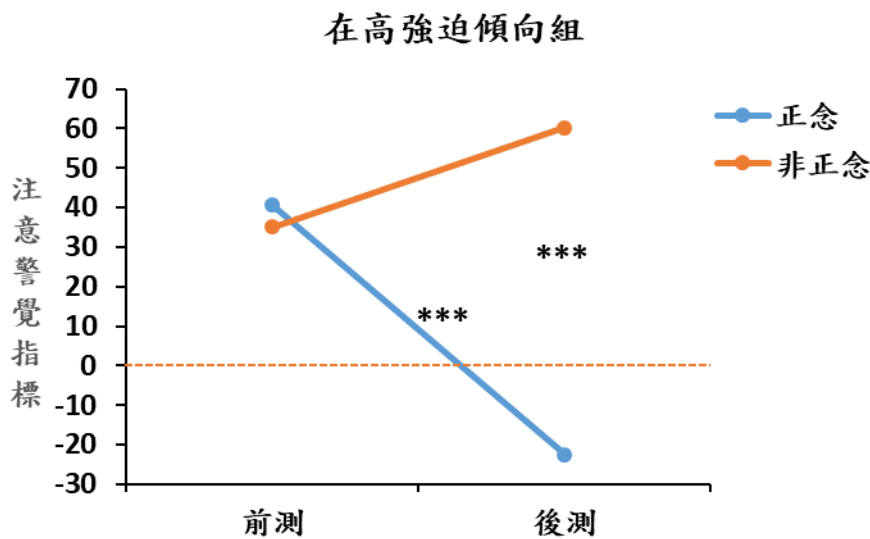
強迫組別 X 指導語導向 X 階段在注意警覺指標之變異數分析結果摘要表

變異來源	SS	df	MS	F	$\eta^2$
強迫組別	9994.430	1	9994.430	8.500**	.132
指導語導向	8872.792	1	8872.792	7.546**	.119
階段	4289.574	1	4289.574	2.487	.043
強迫組別 X 指導語導向	13791.066	1	13791.066	11.728**	.173
強迫組別 X 階段	1458.264	1	1458.264	.846	.015
指導語導向 X 階段	9748.821	1	9748.821	5.652*	.092
強迫組別 X 指導語導向 X 階段	20399.255	1	20399.255	11.828**	.174
殘差項	96584.049	56	1724.715		
誤差	65849.516	56	1175.884		

\* $p < .05$ . \*\* $p < .01$

圖31

在高強迫傾向組，指導語導向 × 階段之注意警覺指標

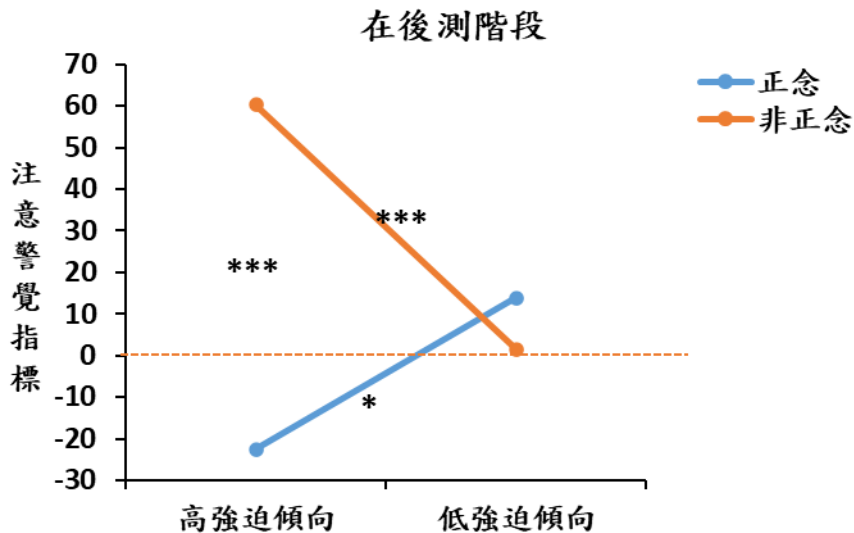


2. 在階段為後測時，強迫組別 × 指導語導向之單純交互作用效果的單純單純主要效果檢定：結果顯示，在強迫組別為高強迫傾向組時，指導語導向之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,112) = 35.39, p < .001$ )，此時，非正念 ( $M=60.28$  ( $SD=40.00$ )) ( $t(14) = 5.84, p < .001$ ) 之注意警覺指標大於正念 ( $M=-22.47$  ( $SD=37.53$ )) ( $t(14) = -2.32, p < .05$ )；在強迫組別為低強迫傾向組時，指導語導向之單純單純主要效果不顯著 ( $p > .05$ )。而在指導語導向為正念時，強迫組別之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,112) = 6.79, p < .05$ )，其中，低強迫傾向組 ( $M=13.77$  ( $SD=25.77$ )) ( $t(14) = 2.09, p > .05$ ) 之注意警覺指標大於高強迫傾向組 ( $M=-22.47$  ( $SD=37.53$ )) ( $t(14) = -2.32, p < .05$ )。而在指導語導向為非正念時，強迫組別之單純單純主要效果亦顯著 ( $F(1,112) = 17.87, p < .001$ )，其中，高強迫傾向組 ( $M=60.28$  ( $SD=40.00$ )) ( $t(14) = 5.84, p < .001$ ) 之注意警覺指標大於低強迫傾向組 ( $M=1.48$  ( $SD=16.23$ )) ( $t(14) = .35, p > .05$ )。參見表 48、表 50、圖 32。



圖32

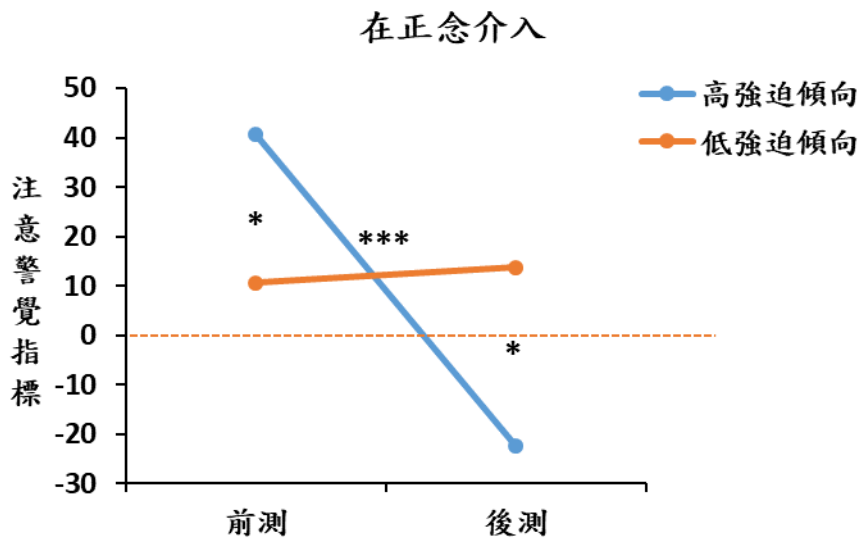
在後測，強迫組別 × 指導語導向之注意警覺指標



3. 在指導語導向為正念時，強迫組別 × 階段之單純交互作用效果的單純單純主要效果檢定：結果顯示，在強迫組別為高強迫傾向組時，階段之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,56) = 17.27, p < .001$ )，此時，前測 ( $M=40.57 (SD=57.87)$ ) ( $t(14) = 2.72, p < .05$ ) 之注意警覺指標大於後測 ( $M=-22.47 (SD=37.53)$ ) ( $t(14) = -2.32, p < .05$ )；在低強迫傾向組時，階段之單純單純主要效果不顯著 ( $p > .05$ )。而在前測階段，強迫組別之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,112) = 4.61, p < .05$ )，此時，高強迫傾向組 ( $M=40.57 (SD=57.87)$ ) ( $t(14) = 2.72, p < .05$ ) 之注意警覺指標大於低強迫傾向組 ( $M=10.71 (SD=31.63)$ ) ( $t(14) = 1.31, p > .05$ )；而在後測階段，強迫組別之單純單純主要效果亦顯著 ( $F(1,112) = 6.79, p < .05$ )，此時，低強迫傾向組 ( $M=13.77 (SD=57.87)$ ) ( $t(14) = 2.09, p > .05$ ) 之注意警覺指標大於高強迫傾向組 ( $M=-22.47 (SD=37.53)$ ) ( $t(14) = -2.32, p < .05$ )。參見表48、表50、圖33。

圖 33

在正念，強迫組別 × 階段之注意警覺指標



### 陸、注意轉移困難指標分析

表 53 針對注意轉移困難指標進行的三因子重複量數變異數分析結果摘要表。由表 53 可知強迫組別、指導語導向的主要效果顯著 ( $F(1, 56) = 148.79, p < .001, \eta_p^2 = .727$ ;  $F(1, 56) = 4.11, p < .05, \eta_p^2 = .068$ )。另外，強迫組別 × 指導語導向、指導語導向 × 階段之交互作用效果亦顯著 ( $F(1, 56) = 4.84, p < .05, \eta_p^2 = .080$ ;  $F(1, 56) = 8.62, p < .01, \eta_p^2 = .133$ )。此外，強迫組別 × 指導語導向 × 階段的交互作用效果也顯著 ( $F(1, 56) = 6.13, p < .05, \eta_p^2 = .099$ )。其餘的效果均不顯著 ( $p_s > .05$ )。以下進一步針對強迫組別 × 指導語導向 × 階段的交互作用效果進行單純交互作用效果檢定。

#### 一、強迫組別 × 指導語導向 × 階段之交互作用效果的單純交互作用效果檢定

結果顯示，在強迫組別為高強迫傾向組時，指導語導向 × 階段的單純交互作用效果；在指導語導向為正念時，強迫組別 × 階段的單純交互作用效果；以及在階段為後測時，強迫組別 × 指導語導向的單純交互作用效果均顯著

( $F(1,56) = 14.46, p < .001$ ;  $F(1,56) = 7.62, p < .01, F(1,112) = 10.95, p < .001$ )。其

餘的效果皆不顯著 ( $p_s > .05$ )。以下進一步分別針對單純交互作用效果項進行單純單純主要效果檢定。

1. 在強迫組別為高強迫傾向組時，指導語導向 × 階段之單純交互作用效果的單純單純主要效果檢定：結果顯示，在後測，指導語導向之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,112) = 23.34, p < .001$ )，此時，非正念導向 ( $M = 335.27 (SD = 89.01)$ ) ( $t(14) = 14.59, p < .01$ ) 之注意轉移困難指標大於正念導向 ( $M = 125.36 (SD = 122.54)$ ) ( $t(14) = 3.96, p < .001$ )；在前測，指導語導向之單純單純主要效果不顯著 ( $p < .05$ )。而在指導語導向為正念時，階段之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,56) = 16.07, p < .001$ )，此時，前測 ( $M = 303.33 (SD = 2225.20)$ ) ( $t(14) = 5.22, p < .001$ ) 之注意轉移困難指標大於後測 ( $M = 125.36 (SD = 122.54)$ ) ( $t(14) = 3.96, p < .001$ )；而在指導語導向為非正念時，階段之單純單純主要效果不顯著 ( $p > .05$ )。參見表49、表51、圖34。

圖34

在高強迫傾向組，指導語導向 × 階段之注意轉移困難指標

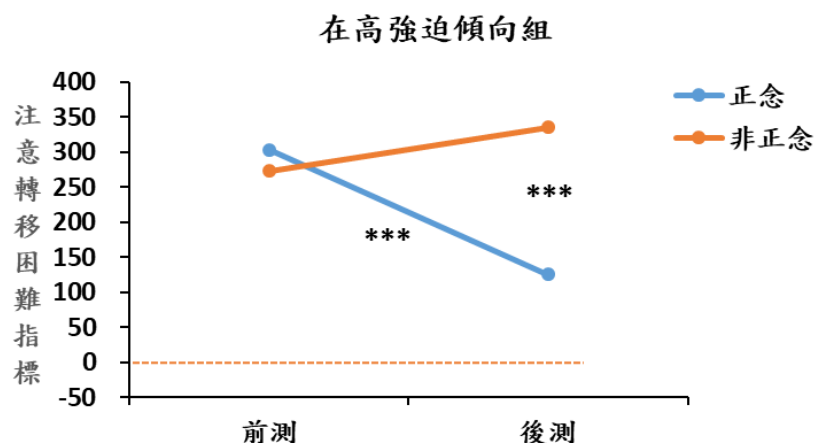




表53

強迫組別 X 指導語導向 X 階段在注意轉移困難指標之變異數分析結果摘要表

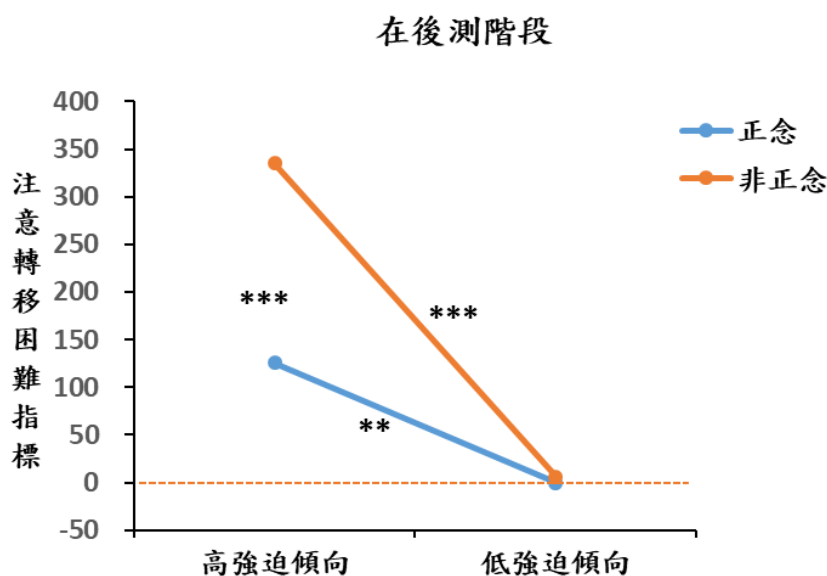
變異來源	SS	df	MS	F	$\eta^2$
強迫組別	2014738.352	1	2014738.352	148.793***	.727
指導語導向	55661.515	1	55661.515	4.111*	.068
階段	20522.259	1	20522.259	1.389	.024
強迫組別 X 指導語導向	65503.778	1	65503.778	4.838*	.080
強迫組別 X 階段	30148.285	1	30148.285	2.041	.035
指導語導向 X 階段	127351.963	1	127351.963	8.622**	.133
強迫組別 X 指導語導向 X 階段	90601.011	1	90601.011	6.134*	.099
殘差項	827141.928	56	14770.392		
誤差	758269.547	56	13540.528		

\* $p < .05$ . \*\* $p < .01$ . \*\*\* $p < .001$ .

2. 在階段為後測時，強迫組別 × 指導語導向之單純交互作用效果的單純單純主要效果檢定：結果顯示，在強迫組別為高強迫傾向組時，指導語導向之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,112) = 23.34, p < .001$ )，此時，非正念 ( $M=335.27$  ( $SD=89.01$ )) ( $t(14) = 14.59, p < .01$ ) 之注意轉移困難指標大於正念 ( $M=125.36$  ( $SD=122.54$ )) ( $t(14) = 3.96, p < .001$ )；在強迫組別為低強迫傾向組時，指導語導向之單純單純主要效果不顯著 ( $p > .05$ )。而在指導語導向為正念時，強迫組別之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,112) = 8.38, p < .01$ )，其中，高強迫傾向組 ( $M=125.36$  ( $SD=122.54$ )) ( $t(14) = 3.96, p < .001$ ) 之注意轉移困難指標大於低強迫傾向組 ( $M=-0.40$  ( $SD=40.78$ )) ( $t(14) = -.04, p > .05$ )。而在指導語導向為非正念時，強迫組別之單純單純主要效果亦顯著 ( $F(1,112) = 57.37, p < .001$ )，其中，高強迫傾向組 ( $M=335.27$  ( $SD=89.01$ )) ( $t(14) = 14.59, p < .01$ ) 之注意轉移困難指標大於低強迫傾向組 ( $M=6.14$  ( $SD=18.29$ )) ( $t(14) = 1.30, p > .05$ )。參見表49、表51、圖35。

圖35

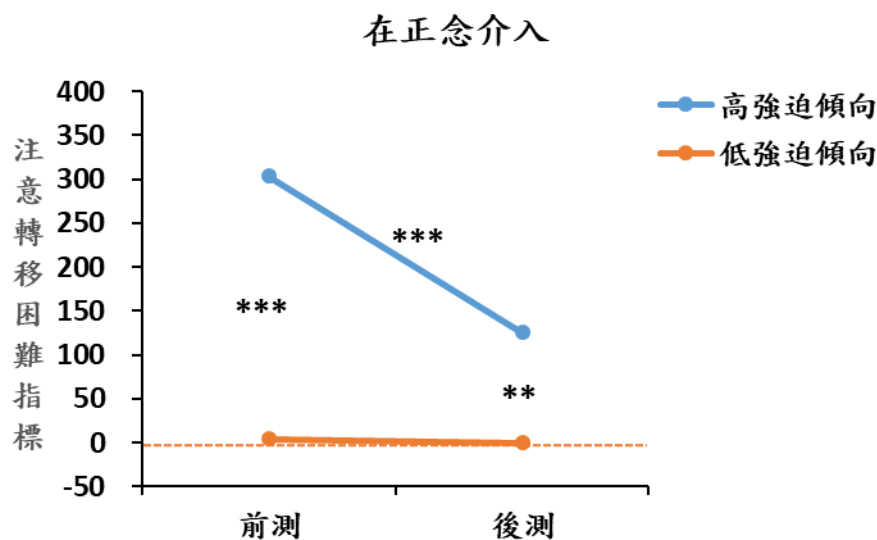
在後測，強迫組別 × 指導語導向之注意轉移困難指標



3. 在指導語導向為正念時，強迫組別 × 階段之單純交互作用效果的單純單純主要效果檢定：結果顯示，在強迫組別為高強迫傾向組時，階段之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,56) = 16.07, p < .001$ )，此時，前測 ( $M=303.33$  ( $SD=225.20$ )) ( $t(14) = 5.22, p < .001$ ) 之注意轉移困難指標大於後測 ( $M=125.36$  ( $SD=122.54$ )) ( $t(14) = 3.96, p < .001$ )；在低強迫傾向組時，階段之單純單純主要效果不顯著 ( $p > .05$ )。而在前測階段，強迫組別之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,112) = 47.37, p < .001$ )，此時，高強迫傾向組 ( $M=303.33$  ( $SD=225.20$ )) ( $t(14) = 5.22, p < .001$ ) 之注意轉移困難指標大於低強迫傾向組 ( $M=4.25$  ( $SD=40.18$ )) ( $t(14) = .41, p > .05$ )；而在後測階段，強迫組別之單純單純主要效果亦顯著 ( $F(1,112) = 8.38, p < .01$ )，此時，高強迫傾向組 ( $M=125.36$  ( $SD=122.54$ )) ( $t(14) = 3.96, p < .001$ ) 之注意轉移困難指標亦大於低強迫傾向組 ( $M=-0.40$  ( $SD=40.78$ )) ( $t(14) = -.04, p > .05$ )。參見表49、表51、圖36。

圖36

在正念，強迫組別 × 階段之注意轉移困難指標





## 柒、正念狀態分析

表 54 為強迫組別與指導語導向在南安普敦止觀量表之前、後測的平均數與標準差。表 55 為針對南安普敦止觀量表之得分（即參與者於注意偏誤操弄前後之正念狀態）所進行的三因子重複量數變異數分析結果摘要表。由表 55 可知強迫組別、指導語導向、階段的主要效果顯著（ $F(1, 56) = 167.96, p < .001, \eta_p^2 = .750$ ； $F(1, 56) = 24.88, p < .001, \eta_p^2 = .308$ ； $F(1, 56) = 223.41, p < .001, \eta_p^2 = .800$ ）。另外，強迫組別 × 指導語導向、強迫組別 × 階段、指導語導向 × 階段之交互作用效果亦顯著（ $F(1, 56) = 30.60, p < .001, \eta_p^2 = .353$ ； $F(1, 56) = 8.52, p < .01, \eta_p^2 = .132$ ； $F(1, 56) = 316.84, p < .001, \eta_p^2 = .850$ ）。此外，強迫組別 × 指導語導向 × 階段的交互作用效果也顯著（ $F(1, 56) = 135.829, p < .001, \eta_p^2 = .708$ ）。以下進一步針對強迫組別 × 指導語導向 × 階段的交互作用效果進行單純交互作用效果檢定。

表 54

強迫組別 × 指導語導向在南安普敦止觀量表前、後測的平均數（標準差）

	前測	後測
高強迫傾向-正念導向	27.07 (4.83)	63.00 (3.66)
高強迫傾向-非正念導向	31.40 (6.24)	22.60 (4.26)
低強迫傾向-正念導向	50.87 (5.88)	64.67 (5.77)
低強迫傾向-非正念導向	56.47 (11.29)	60.93 (11.52)

### 一、強迫組別 × 指導語導向 × 階段之交互作用效果的單純交互作用效果檢定

結果顯示，在強迫組別為高強迫傾向組時，指導語導向 × 階段的單純交互作用效果；在強迫組別為低強迫傾向組時，指導語導向 × 階段的單純交互作用效果；在指導語導向為正念導向時，強迫組別 × 階段的單純交互作用效果；在指導語導向為非正念導向時，強迫組別 × 階段的單純交互作用效果；以及在階



表 55

強迫組別 X 指導語導向 X 階段在南安普敦止觀量表之變異數分析結果摘要表

變異來源	SS	df	MS	F	$\eta^2$
強迫組別	14807.408	1	14807.408	167.955***	.750
指導語導向	2193.075	1	2193.075	24.875***	.308
階段	3864.675	1	3864.675	223.407***	.800
強迫組別 X 指導語導向	2698.008	1	2698.008	30.602***	.353
強迫組別 X 階段	147.408	1	147.408	8.521**	.132
指導語導向 X 階段	5481.008	1	5481.008	316.843***	.850
強迫組別 X 指導語導向 X 階段	2349.675	1	2349.675	135.829***	.708
殘差項	968.733	56	17.299		
誤差	4937.133	56	88.163		

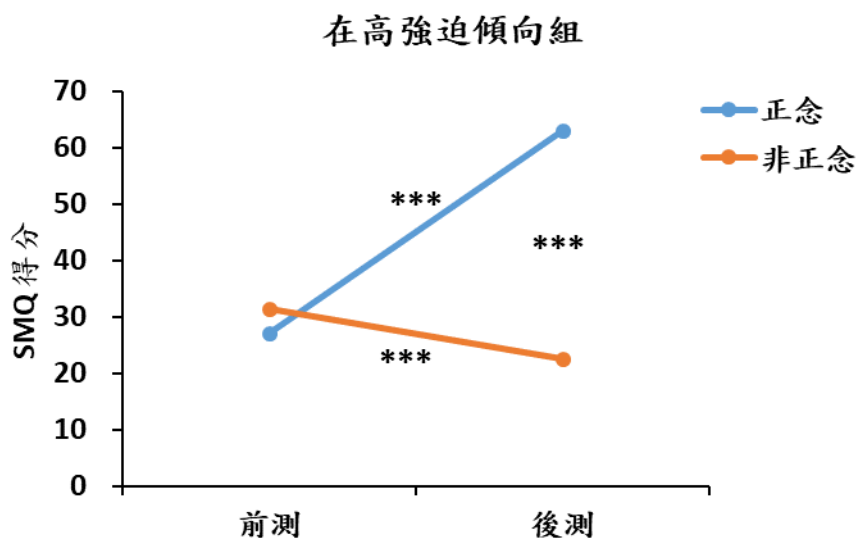
\*\* $p < .01$ . \*\*\* $p < .001$ .

段為後測時，組別 × 指導語導向的單純交互作用效果均顯著 ( $F(1,56) = 433.19, p < .001$ ;  $F(1,56) = 18.88, p < .001$ ;  $F(1,56) = 106.20, p < .001$ ,  $F(1,56) = 38.15, p < .001$ ;  $F(1,112) = 95.61, p < .001$ )。其餘的效果不顯著 ( $p > .05$ )。以下進一步分別針對單純交互作用效果項進行單純單純主要效果檢定。

1. 在強迫組別為高強迫傾向組時，指導語導向 × 階段之單純交互作用效果的單純單純主要效果檢定：結果顯示，在後測，指導語導向之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,112) = 232.14, p < .001$ )，此時，正念導向 ( $M=63.00 (SD=3.66)$ ) 之正念狀態顯著大於非正念導向 ( $M=22.60 (SD=4.26)$ )；在前測，指導語導向之單純單純主要效果不顯著 ( $p > .05$ )。而在指導語導向為正念導向時，階段之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,56) = 559.81, p < .001$ )，此時，後測 ( $M=63.00 (SD=3.66)$ ) 之正念狀態顯著大於前測 ( $M=27.07 (SD=4.83)$ )；而在指導語導向為非正念導向時，階段之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,56) = 33.57, p < .001$ )，此時，前測 ( $M=31.40 (SD=6.24)$ ) 之正念狀態顯著大於後測 ( $M=22.6 (SD=4.26)$ ) 參見表 54、圖 37。

圖37

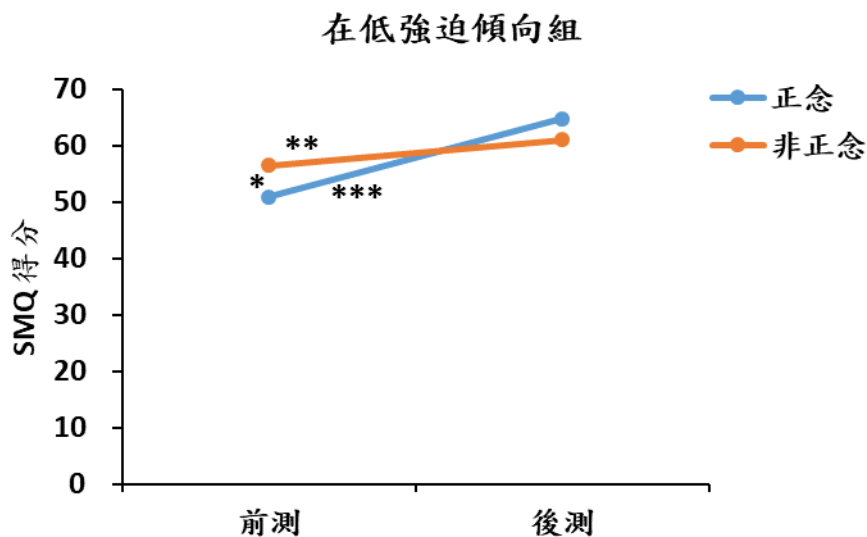
在高強迫傾向組，指導語導向 × 階段之南安普敦止觀量表得分



2. 在強迫組別為低強迫傾向組時，指導語導向 × 階段之單純交互作用效果的單純單純主要效果檢定：結果顯示，在前測，指導語導向之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,112) = 4.46, p < .05$ )，此時，非正念導向 ( $M=56.47 (SD=11.29)$ ) 之正念狀態顯著大於正念導向 ( $M=50.87 (SD=5.88)$ )；在後測，指導語導向之單純單純主要效果不顯著 ( $p > .05$ )。而在指導語導向為正念導向時，階段之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,56) = 82.57, p < .001$ )，此時，後測 ( $M=64.67 (SD=5.77)$ ) 之正念狀態顯著大於前測 ( $M=50.87 (SD=5.88)$ )；而在指導語導向為非正念導向時，階段之單純單純主要效果亦顯著 ( $F(1,56) = 8.65, p < .01$ )，此時，後測 ( $M=60.93 (SD=11.52)$ ) 之正念狀態亦顯著大於前測 ( $M=56.47 (SD=11.29)$ ) 參見表 54、圖 38。

圖38

在低強迫傾向組，指導語導向 × 階段之南安普敦止觀量表得分

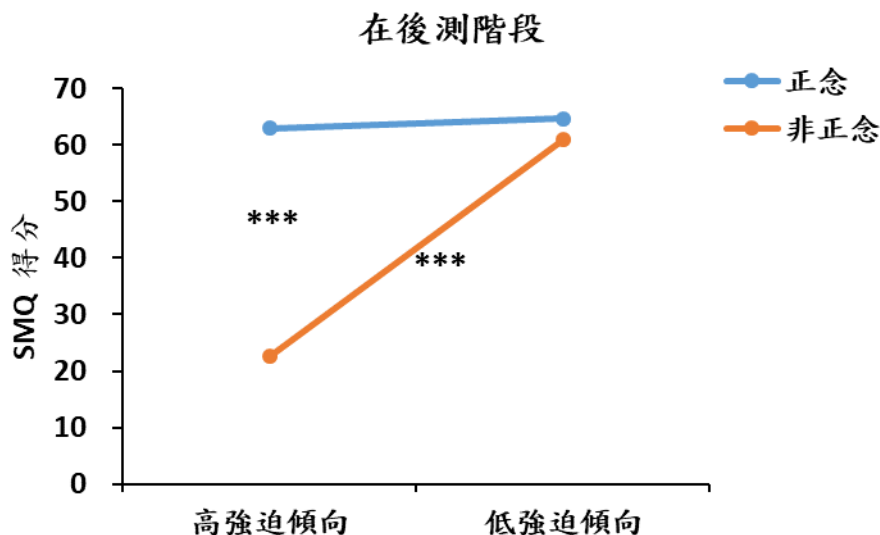


3. 在階段為後測時，強迫組別 × 指導語導向之單純交互作用效果的單純單純主要效果檢定：結果顯示，在強迫組別為高強迫傾向組時，指導語導向之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,112) = 232.14, p < .001$ )，此時，正念導向 ( $M=63.00$ )

( $SD=3.66$ ) 之正念狀態顯著大於非正念導向 ( $M=22.60$  ( $SD=4.26$ ))；在強迫組別為低強迫傾向組時，指導語導向之單純單純主要效果不顯著 ( $p > .05$ )。而在指導語導向為非正念導向時，強迫組別之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,112) = 209.00, p < .001$ )，其中，低強迫傾向組 ( $M=60.93$  ( $SD=11.52$ )) 之正念狀態顯著大於高強迫傾向組 ( $M=22.60$  ( $SD=4.26$ ))。而指導語導向為正念導向時，強迫組別之單純單純主要效果不顯著 ( $p > .05$ )。參見表 54、圖 39。

圖39

在後測，強迫組別 × 指導語導向之南安普敦止觀量表得分



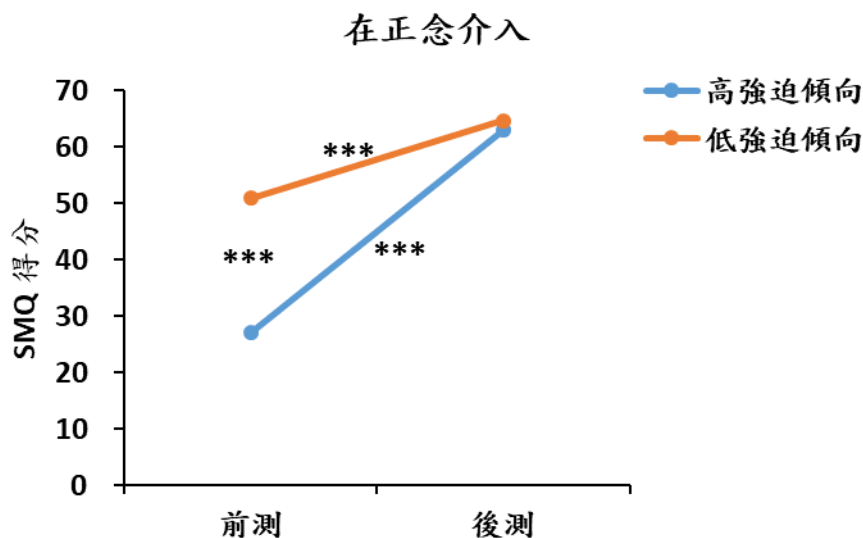
4. 在指導語導向為正念時，強迫組別 × 階段之單純交互作用效果的單純單純主要效果檢定：結果顯示，在強迫組別為高強迫傾向組時，階段之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,56) = 559.81, p < .001$ )，此時，後測 ( $M=63.00$  ( $SD=3.66$ )) 之正念狀態顯著大於前測 ( $M=27.07$  ( $SD=4.83$ ))；而在強迫組別為低強迫傾向組時，階段之單純單純主要效果亦顯著 ( $F(1,56) = 82.57, p < .001$ )，此時，後測 ( $M=64.67$  ( $SD=5.77$ )) 之正念狀態顯著大於前測 ( $M=50.87$  ( $SD=5.88$ ))。而在前測階段，強迫組別之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,112) = 80.57, p < .001$ )，此時，

低強迫傾向組 ( $M=50.87$  ( $SD=5.88$ )) 之正念狀態顯著大於高強迫傾向組 ( $M=27.07$  ( $SD=4.83$ ))；而在後測階段，強迫組別之單純單純主要效果不顯著 ( $p > .05$ )。參見表 54、圖 40。



圖40

在正念導向，強迫組別 × 階段之南安普敦止觀量表得分



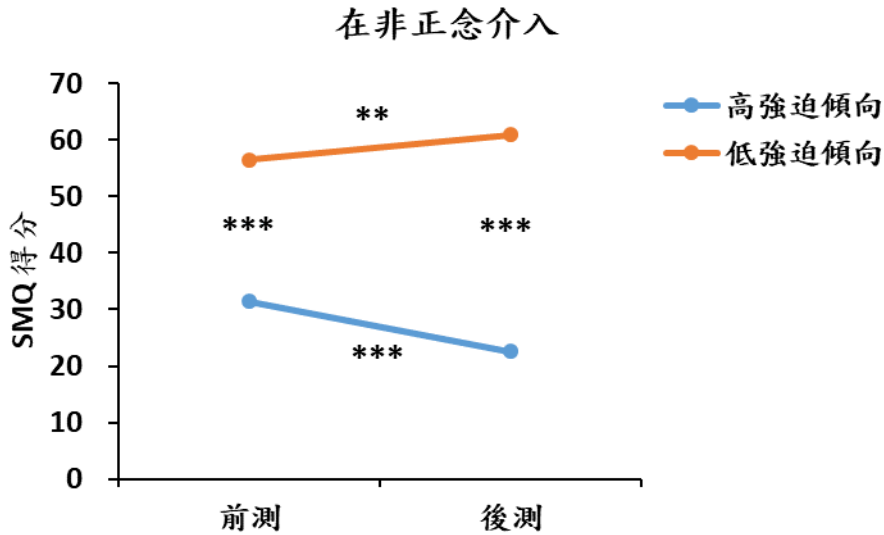
5. 在指導語導向為非正念時，強迫組別 × 階段之單純交互作用效果的單純單純主要效果檢定：結果顯示，在強迫組別為高強迫傾向組時，階段之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,56) = 33.57, p < .001$ )，此時，前測 ( $M=31.40$  ( $SD=6.24$ )) 之正念狀態顯著大於後測 ( $M=22.60$  ( $SD=4.26$ ))；而在強迫組別為低強迫傾向組時，階段之單純單純主要效果亦顯著 ( $F(1,56) = 8.65, p < .01$ )，此時，後測 ( $M=60.93$  ( $SD=11.52$ )) 之正念狀態顯著大於前測 ( $M=56.47$  ( $SD=11.29$ ))。而在前測階段，強迫組別之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,112) = 89.37, p < .001$ )，此時，低強迫傾向組 ( $M=56.47$  ( $SD=11.29$ )) 之正念狀態顯著大於高強迫傾向組 ( $M=31.40$  ( $SD=6.24$ ))；而在後測階段，強迫組別之單純單純主要效果亦顯著 ( $F(1,112) = 209.00, p < .001$ )，此時，低強迫傾向組 ( $M=60.93$  ( $SD=11.52$ )) 之正

念狀態亦顯著大於高強迫傾向組 ( $M=22.60$  ( $SD=4.26$ ))。參見 54、圖 41。



圖41

在非正念導向，強迫組別 × 階段之南安普敦止觀量表得分



## 捌、情緒狀態分析

本研究以視覺化類比量比較高強迫傾向者與低強迫傾向者在分別經由正念導向、非正念導向之指導語導向介入的前、後測之情緒狀態，下文分就正向情緒與負向情緒分析說明。

### 一、正向情緒

表 56 為強迫組別與指導語導向在正向情緒之前、後測的平均數與標準差。表 57 為針對正向情緒之得分所進行的三因子重複量數變異數分析結果摘要表。由表 57 可知強迫組別、指導語導向、階段的主要效果顯著 ( $F(1, 56) = 144.96, p < .001, \eta_p^2 = .720$ ;  $F(1, 56) = 12.45, p < .01, \eta_p^2 = .182$ ;  $F(1, 56) = 56.51, p < .001, \eta_p^2 = .502$ )。另外，強迫組別 × 指導語導向、強迫組別 × 階段、指導語導向 × 階段之交互作用效果亦顯著 ( $F(1, 56) = 13.03, p < .01, \eta_p^2 = .189$ ;  $F(1, 56) = 13.18, p < .01, \eta_p^2 = .190$ ;  $F(1, 56) = 160.93, p < .001, \eta_p^2 = .742$ )。此外，強迫組別 × 指



導語導向 × 階段的交互作用效果也顯著 ( $F(1, 56) = 74.07, p < .001, \eta_p^2 = .569$ )。以下進一步針對強迫組別 × 指導語導向 × 階段的交互作用效果進行單純交互作用效果檢定。

**強迫組別 × 指導語導向 × 階段之交互作用效果的單純交互作用效果檢定**

結果顯示，在強迫組別為高強迫傾向組時，指導語導向 × 階段的單純交互作用效果；在強迫組別為低強迫傾向組時，指導語導向 × 階段的單純交互作用效果；在指導語導向為正念導向時，強迫組別 × 階段的單純交互作用效果；在指導語導向為非正念導向時，強迫組別 × 階段的單純交互作用效果；以及在階段為後測時，組別 × 指導語導向的單純交互作用效果均顯著 ( $F(1,56) = 140.45, p < .001$  ;  $F(1,56) = 5.16, p < .05$  ;  $F(1,56) = 46.39, p < .001, F(1,56) = 7.67, p < .01$  ;  $F(1,112) = 45.39, p < .001$ )。其餘的效果不顯著 ( $p > .05$ )。以下進一步分別針對單純交互作用效果項進行單純單純主要效果檢定。

**表 56**

強迫組別 × 指導語導向在正向情緒前、後測的平均數 (標準差)

	前測	後測
高強迫傾向-正念導向	2.93 (0.39)	6.19 (0.98)
高強迫傾向-非正念導向	3.44 (0.73)	2.42 (0.65)
低強迫傾向-正念導向	6.09 (1.12)	6.89 (0.93)
低強迫傾向-非正念導向	6.51 (1.16)	6.50 (1.39)

1. 在強迫組別為高強迫傾向組時，指導語導向 × 階段之單純交互作用效果的單純單純主要效果檢定：結果顯示，在後測，指導語導向之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,112) = 113.04, p < .001$ )，此時，正念導向 ( $M=6.19 (SD=0.98)$ ) 之正向情緒顯著大於非正念導向 ( $M=2.42 (SD=0.65)$ )；在前測，指導語導向之單純單純主要效果不顯著 ( $p > .05$ )。而在指導語導向為正念導向時，階段之單純單純主要



表 57

強迫組別 X 指導語導向 X 階段在正向情緒之變異數分析結果摘要表

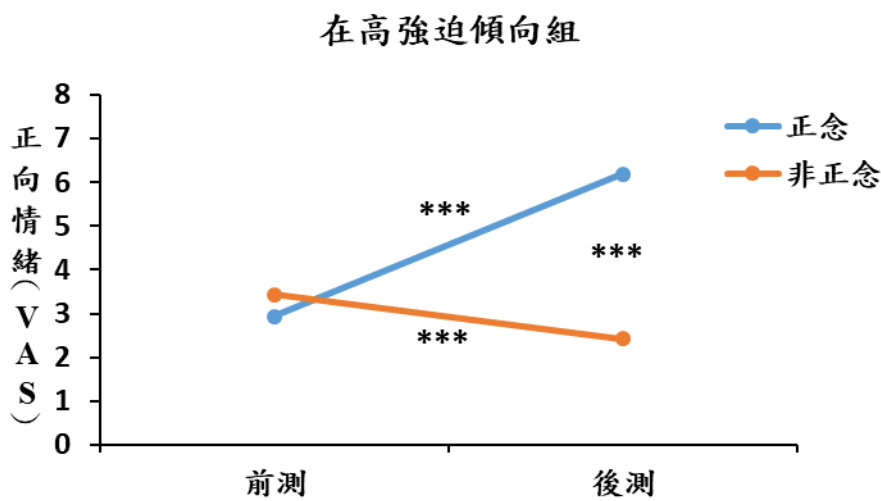
變異來源	SS	df	MS	F	$\eta^2$
強迫組別	226.958	1	226.958	144.957***	.720
指導語導向	19.497	1	19.497	12.453**	.182
階段	17.093	1	17.093	56.510***	.502
強迫組別 X 指導語導向	20.394	1	20.394	13.026**	.189
強迫組別 X 階段	3.986	1	3.986	13.177**	.190
指導語導向 X 階段	48.680	1	48.680	160.934***	.742
強迫組別 X 指導語導向 X 階段	22.404	1	22.404	74.066***	.569
殘差項	16.939	56	.302		
誤差	87.678	56	1.566		

\*\* $p < .01$ . \*\*\* $p < .001$ .

效果顯著 ( $F(1,56) = 163.01, p < .001$ )，此時，後測 ( $M=6.19 (SD=0.98)$ )之正向情緒顯著大於前測 ( $M=2.93 (SD=0.39)$ )；而在指導語導向為非正念導向時，階段之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,56) = 15.94, p < .001$ )，此時，前測 ( $M=3.44 (SD=0.73)$ ) 之正向情緒大於後測 ( $M=2.42 (SD=0.65)$ ) 參見表56、圖42。

圖42

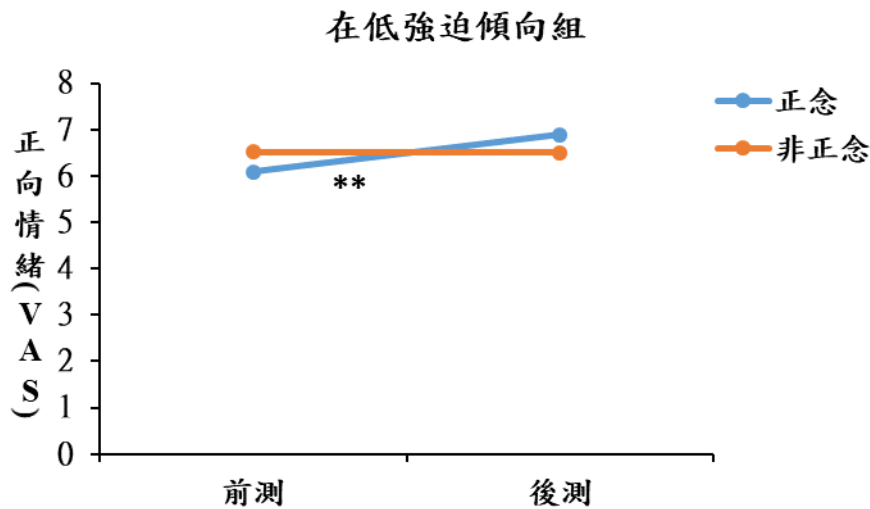
在高強迫傾向組，指導語導向 × 階段之正向情緒得分



2. 在強迫組別為低強迫傾向組時，指導語導向 × 階段之單純交互作用效果的單純單純主要效果檢定：結果顯示，在前測，指導語導向之單純單純主要效果不顯著 ( $p > .05$ )。而在後測，指導語導向之單純單純主要效果亦不顯著 ( $p > .05$ )。而在指導語導向為正念導向時，階段之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,56) = 9.83, p < .01$ )，此時，後測 ( $M=6.89 (SD=0.93)$ ) 之正向情緒顯著大於前測 ( $M=6.09 (SD=1.12)$ )；而在指導語導向為非正念導向時，階段之單純單純主要效果不顯著 ( $p > .05$ )。參見表 56、圖 43。

圖43

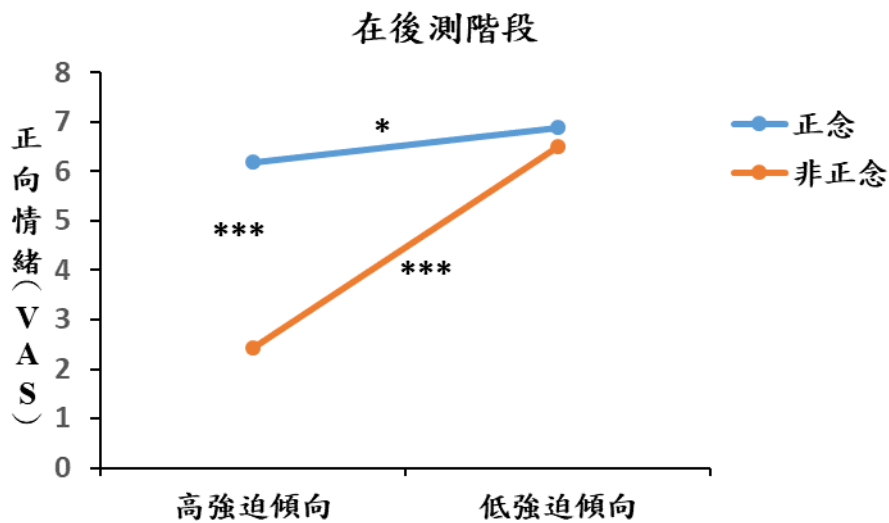
在低強迫傾向組，指導語導向 × 階段之正向情緒得分



3. 在階段為後測時，強迫組別 × 指導語導向之單純交互作用效果的單純單純主要效果檢定：結果顯示，在強迫組別為高強迫傾向組時，指導語導向之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,112) = 113.04, p < .001$ )，此時，正念導向 ( $M=6.19$  ( $SD=0.98$ )) 之正向情緒顯著大於非正念導向 ( $M=2.42$  ( $SD=0.65$ ))；在強迫組別為低強迫傾向組時，指導語導向之單純單純主要效果不顯著 ( $p > .05$ )。而在指導語導向為正念導向時，強迫組別之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,112) = 3.87, p < .05$ )，其中，低強迫傾向組 ( $M=6.89$  ( $SD=0.93$ )) 之正向情緒顯著大於高強迫傾向組 ( $M=6.19$  ( $SD=0.98$ ))。而指導語導向為非正念導向時，強迫組別之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,112) = 132.14, p < .001$ )，其中，低強迫傾向組 ( $M=6.50$  ( $SD=1.39$ )) 之正向情緒顯著大於高強迫傾向組 ( $M=2.42$  ( $SD=0.65$ ))。參見表 56、圖 44。

圖44

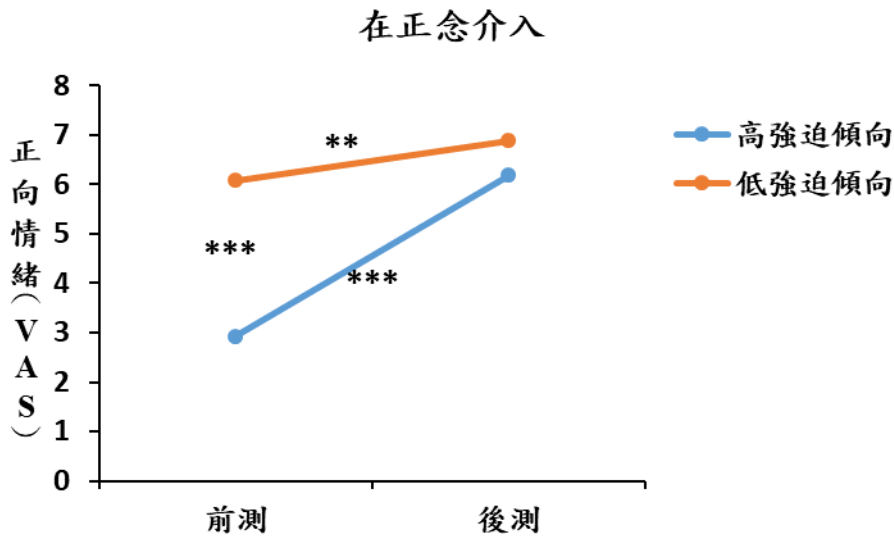
在後測，強迫組別 × 指導語導向之正向情緒得分



4. 在指導語導向為正念時，強迫組別 × 階段之單純交互作用效果的單純單純主要效果檢定：結果顯示，在強迫組別為高強迫傾向組時，階段之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,56) = 163.01, p < .001$ )，此時，後測 ( $M=6.19 (SD=0.98)$ ) 之正向情緒顯著大於前測 ( $M=2.93 (SD=0.39)$ )；而在強迫組別為低強迫傾向組時，階段之單純單純主要效果亦顯著 ( $F(1,56) = 9.83, p < .01$ )，此時，後測 ( $M=6.89 (SD=0.93)$ ) 之正向情緒顯著大於前測 ( $M=6.09 (SD=1.12)$ )。而在前測階段，強迫組別之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,112) = 79.20, p < .001$ )，此時，低強迫傾向組 ( $M=6.09 (SD=1.12)$ ) 之正向情緒顯著大於高強迫傾向組 ( $M=2.93 (SD=0.39)$ )；而在後測階段，強迫組別之單純單純主要效果不顯著 ( $P > .05$ )。參見表 56、圖 45。

圖45

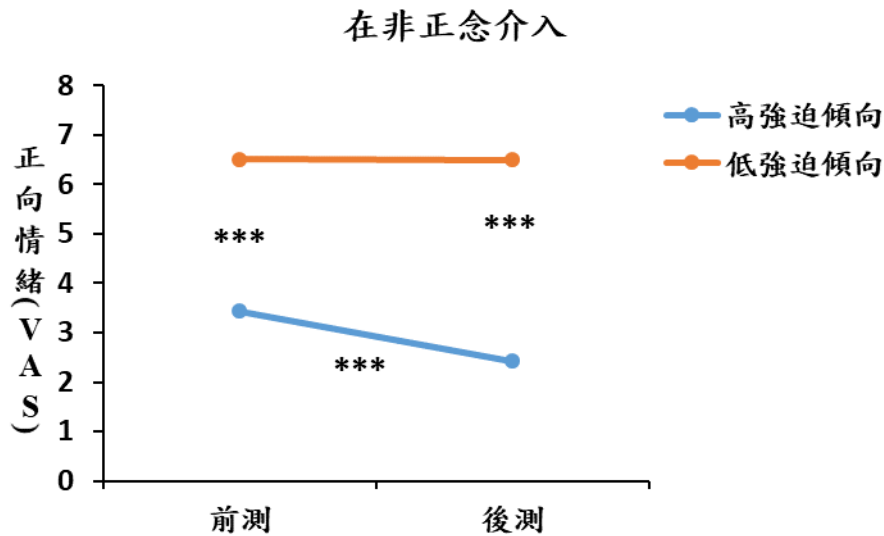
在正念導向，強迫組別 × 階段之正向情緒



5. 在指導語導向為非正念時，強迫組別 × 階段之單純交互作用效果的單純單純主要效果檢定：結果顯示，在強迫組別為高強迫傾向組時，階段之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,56) = 15.94, p < .001$ )，此時，前測 ( $M=3.44 (SD=0.73)$ ) 之正向情緒顯著大於後測 ( $M=2.42 (SD=0.65)$ )；而在強迫組別為低強迫傾向組時，階段之單純單純主要效果不顯著 ( $p > .05$ )。而在前測階段，強迫組別之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,112) = 75.27, p < .001$ )，此時，低強迫傾向組 ( $M=6.52 (SD=1.16)$ ) 之正向情緒顯著大於高強迫傾向組 ( $M=3.44 (SD=0.73)$ )；而在後測階段，強迫組別之單純單純主要效果亦顯著 ( $F(1,112) = 132.44, p < .001$ )，此時，低強迫傾向組 ( $M=6.50 (SD=1.39)$ ) 之正向情緒亦顯著大於高強迫傾向組 ( $M=2.42 (SD=0.65)$ )。參見表 56、圖 46。

圖46

在非正念導向，強迫組別 × 階段之正向情緒



## 二、負向情緒

表 58 為強迫組別與指導語導向在負向情緒之前、後測的平均數與標準差。表 59 為針對負向情緒之得分所進行的三因子重複量數變異數分析結果摘要表。由表 59 可知強迫組別、指導語導向、階段的主要效果顯著 ( $F(1, 56) = 490.82, p < .001, \eta_p^2 = .898$ ;  $F(1, 56) = 6.76, p < .05, \eta_p^2 = .108$ ;  $F(1, 56) = 67.26, p < .001, \eta_p^2 = .546$ )。另外，強迫組別 × 指導語導向、強迫組別 × 階段、指導語導向 × 階段之交互作用效果亦顯著 ( $F(1, 56) = 19.20, p < .001, \eta_p^2 = .255$ ;  $F(1, 56) = 9.08, p < .01, \eta_p^2 = .139$ ;  $F(1, 56) = 141.68, p < .001, \eta_p^2 = .717$ )。此外，強迫組別 × 指導語導向 × 階段的交互作用效果也顯著 ( $F(1, 56) = 75.12, p < .001, \eta_p^2 = .573$ )。以下進一步針對強迫組別 × 指導語導向 × 階段的交互作用效果進行單純交互作用效果檢定。



表 58

強迫組別 × 指導語導向在負向情緒前、後測的平均數 (標準差)

	前測	後測
高強迫傾向-正念導向	6.02 (0.59)	3.22 (1.11)
高強迫傾向-非正念導向	5.55 (0.83)	6.37 (0.92)
低強迫傾向-正念導向	1.58 (0.89)	0.84 (0.43)
低強迫傾向-非正念導向	0.95 (0.81)	0.78 (0.78)

強迫組別 × 指導語導向 × 階段之交互作用效果的單純交互作用效果檢定

結果顯示，在強迫組別為高強迫傾向組時，指導語導向 × 階段的單純交互作用效果；在強迫組別為低強迫傾向組時，指導語導向 × 階段的單純交互作用效果；在指導語導向為正念導向時，強迫組別 × 階段的單純交互作用效果；在指導語導向為非正念導向時，強迫組別 × 階段的單純交互作用效果；以及在階段為後測時，組別 × 指導語導向的單純交互作用效果均顯著 ( $F(1,56) = 174.66, p < .001$ ;  $F(1,56) = 4.32, p < .05$ ;  $F(1,56) = 56.31, p < .001$ ,  $F(1,56) = 13.20, p < .01$ ;  $F(1,112) = 34.13, p < .001$ )。其餘的效果不顯著 ( $p > .05$ )。以下進一步分別針對單純交互作用效果項進行單純單純主要效果檢定。

1. 在強迫組別為高強迫傾向組時，指導語導向 × 階段之單純交互作用效果的單純單純主要效果檢定：結果顯示，在後測，指導語導向之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,112) = 65.87, p < .001$ )，此時，非正念導向 ( $M=6.37 (SD=0.92)$ ) 之負向情緒顯著大於正念導向 ( $M=3.22 (SD=1.11)$ )；在前測，指導語導向之單純單純主要效果不顯著 ( $p > .05$ )。而在指導語導向為正念導向時，階段之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,56) = 208.51, p < .001$ )，此時，前測 ( $M=6.02 (SD=0.59)$ ) 之負向情緒顯著大於後測 ( $M=3.22 (SD=1.11)$ )；而在指導語導向為非正念導向時，階段之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,56) = 18.07, p < .001$ )，此時，後測 ( $M=6.37$



表 59

強迫組別 X 指導語導向 X 階段在負向情緒之變異數分析結果摘要表

變異來源	SS	df	MS	F	$\eta^2$
強迫組別	542.045	1	542.045	490.819***	.898
指導語導向	7.470	1	7.470	6.764*	.108
階段	15.653	1	15.653	67.263***	.546
強迫組別 X 指導語導向	21.202	1	21.202	19.198***	.255
強迫組別 X 階段	2.112	1	2.112	9.076**	.139
指導語導向 X 階段	32.970	1	32.970	141.677***	.717
強迫組別 X 指導語導向 X 階段	17.480	1	17.480	75.115***	.573
殘差項	13.032	56	.233		
誤差	61.845	56	1.104		

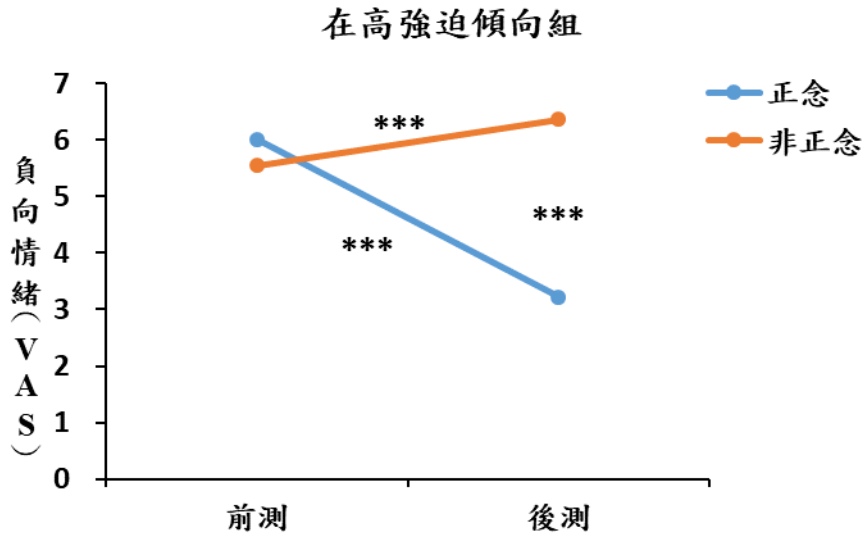
\* $p < .05$ . \*\* $p < .01$ . \*\*\* $p < .001$ .

( $SD=0.92$ ) 之負向情緒大於前測 ( $M=5.55$  ( $SD=0.83$ )) 參見表58、圖47。



圖 47

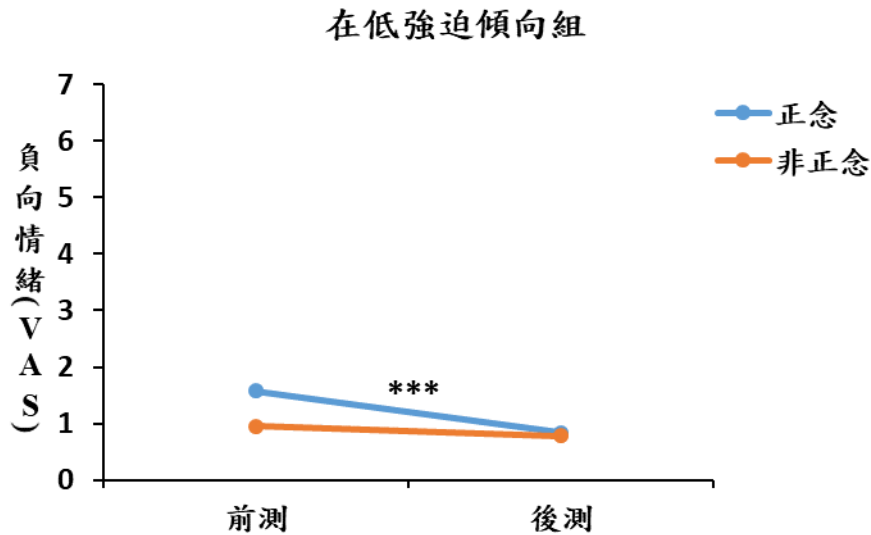
在高強迫傾向組，指導語導向 × 階段之負向情緒得分



2. 在強迫組別為低強迫傾向組時，指導語導向 × 階段之單純交互作用效果的單純單純主要效果檢定：結果顯示，在前測，指導語導向之單純單純主要效果不顯著 ( $p > .05$ )。而在後測，指導語導向之單純單純主要效果亦不顯著 ( $p > .05$ )。而在指導語導向為正念導向時，階段之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,56) = 14.65, p < .001$ )，此時，前測 ( $M=1.58$  ( $SD=0.89$ )) 之負向情緒顯著大於後測 ( $M=0.84$  ( $SD=0.43$ ))；而在指導語導向為非正念導向時，階段之單純單純主要效果不顯著 ( $p > .05$ )。參見表 58、圖 48。

圖48

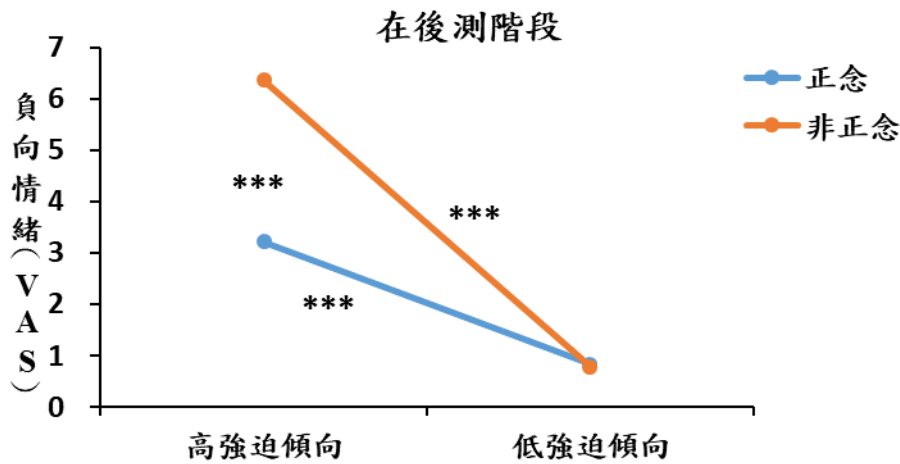
在低強迫傾向組，指導語導向 × 階段之負向情緒得分



3. 在階段為後測時，強迫組別 × 指導語導向之單純交互作用效果的單純單純主要效果檢定：結果顯示，在強迫組別為高強迫傾向組時，指導語導向之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,112) = 65.87, p < .001$ )，此時，非正念導向 ( $M=6.37$  ( $SD=0.92$ )) 之負向情緒顯著大於正念導向 ( $M=3.22$  ( $SD=1.11$ ))；在強迫組別為低強迫傾向組時，指導語導向之單純單純主要效果不顯著 ( $p > .05$ )。而在指導語導向為正念導向時，強迫組別之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,112) = 37.61, p < .001$ )，其中，高強迫傾向組 ( $M=3.22$  ( $SD=1.11$ )) 之負向情緒顯著大於低強迫傾向組 ( $M=0.84$  ( $SD=0.43$ ))。而指導語導向為非正念導向時，強迫組別之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,112) = 207.21, p < .001$ )，其中，高強迫傾向組 ( $M=6.37$  ( $SD=0.92$ )) 之負向情緒顯著大於低強迫傾向組 ( $M=0.78$  ( $SD=0.78$ ))。參見表 58、圖 49。

圖 49

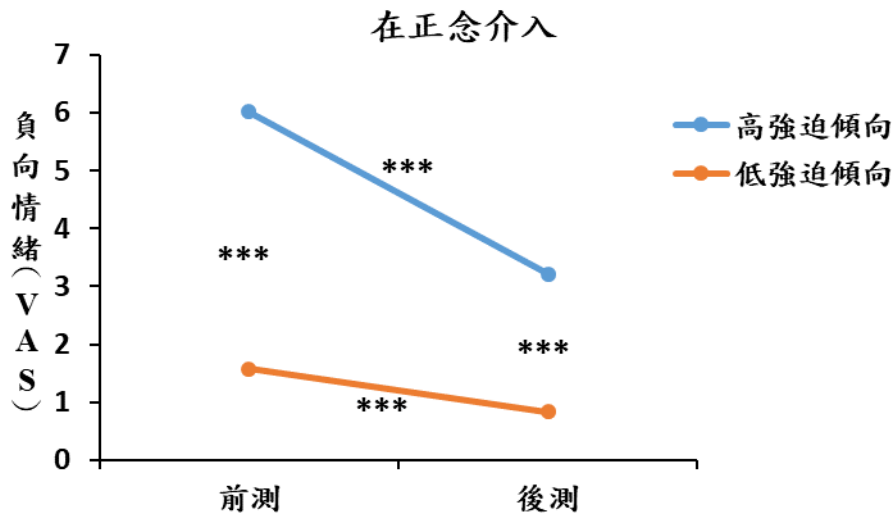
在後測，強迫組別 × 指導語導向之負向情緒得分



4. 在指導語導向為正念時，強迫組別 × 階段之單純交互作用效果的單純單純主要效果檢定：結果顯示，在強迫組別為高強迫傾向組時，階段之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,56) = 208.51, p < .001$ )，此時，前測 ( $M=6.02 (SD=0.59)$ ) 之負向情緒顯著大於後測 ( $M=3.22 (SD=1.11)$ )；而在強迫組別為低強迫傾向組時，階段之單純單純主要效果亦顯著 ( $F(1,56) = 14.65, p < .001$ )，此時，前測 ( $M=1.58 (SD=0.89)$ ) 之負向情緒顯著大於後測 ( $M=0.84 (SD=0.43)$ )。而在前測階段，強迫組別之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,112) = 130.68, p < .001$ )，此時，高強迫傾向組 ( $M=6.02 (SD=0.59)$ ) 之負向情緒顯著大於低強迫傾向組 ( $M=1.58 (SD=0.89)$ )；而在後測階段，強迫組別之單純單純主要效果亦顯著 ( $F(1,112) = 37.61, p < .001$ )，此時，高強迫傾向組 ( $M=3.22 (SD=1.11)$ ) 之負向情緒顯著大於低強迫傾向組 ( $M=0.84 (SD=0.43)$ )。參見表58、圖50。

圖50

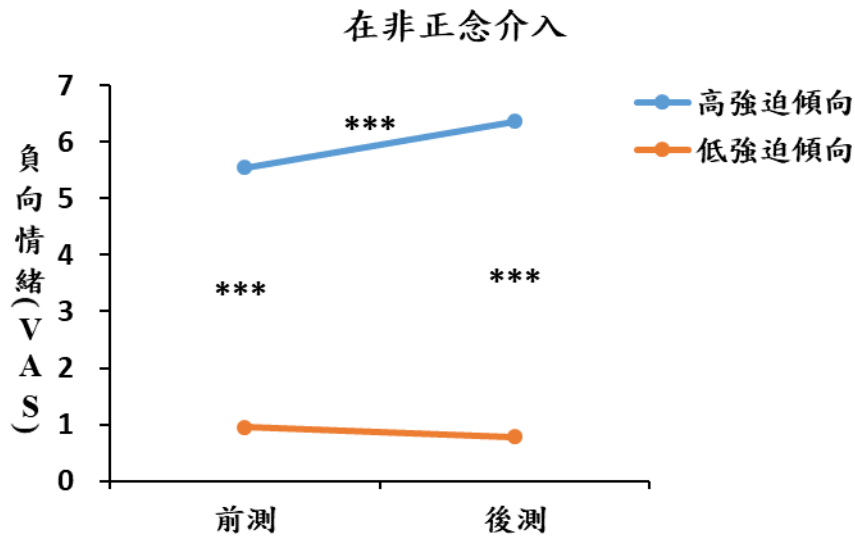
在正念導向，強迫組別 × 階段之負向情緒



5. 在指導語導向為非正念時，強迫組別 × 階段之單純交互作用效果的單純單純主要效果檢定：結果顯示，在強迫組別為高強迫傾向組時，階段之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,56) = 18.07, p < .001$ )，此時，後測 ( $M=6.37 (SD=0.92)$ ) 之負向情緒顯著大於前測 ( $M=5.55 (SD=0.83)$ )；而在強迫組別為低強迫傾向組時，階段之單純單純主要效果不顯著 ( $p > .05$ )。而在前測階段，強迫組別之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,112) = 139.94, p < .001$ )，此時，高強迫傾向組 ( $M=5.55 (SD=0.83)$ ) 之負向情緒顯著大於低強迫傾向組 ( $M=0.95 (SD=0.81)$ )；而在後測階段，強迫組別之單純單純主要效果亦顯著 ( $F(1,112) = 207.21, p < .001$ )，此時，高強迫傾向組 ( $M=6.37 (SD=0.92)$ ) 之負向情緒亦顯著大於低強迫傾向組 ( $M=0.78 (SD=0.78)$ )。參見表58、圖51。

圖51

在非正念導向，強迫組別 × 階段之負向情緒



### 玖、自我效能分析

表60為強迫組別與指導語導向在自我效能之前、後測的平均數與標準差。表61為針對自我效能之得分所進行的三因子重複量數變異數分析結果摘要表。由表61可知強迫組別、階段的主要效果顯著 ( $F(1, 56) = 467.93, p < .001, \eta_p^2 = .893$ ;  $F(1, 56) = 83.42, p < .001, \eta_p^2 = .598$ )。另外，強迫組別 × 指導語導向、強迫組別 × 階段、指導語導向 × 階段之交互作用效果亦顯著 ( $F(1, 56) = 6.16, p < .05, \eta_p^2 = .099$ ;  $F(1, 56) = 13.56, p < .01, \eta_p^2 = .195$ ;  $F(1, 56) = 145.92, p < .001, \eta_p^2 = .723$ )。此外，強迫組別 × 指導語導向 × 階段的交互作用效果也顯著 ( $F(1, 56) = 97.42, p < .001, \eta_p^2 = .635$ )。以下進一步針對強迫組別 × 指導語導向 × 階段的交互作用效果進行單純交互作用效果檢定。

#### 強迫組別 × 指導語導向 × 階段之交互作用效果的單純交互作用效果檢定

結果顯示，在強迫組別為高強迫傾向組時，指導語導向 × 階段的單純交互作用效果；在指導語導向為正念導向時，強迫組別 × 階段的單純交互作用效

果；在指導語導向為非正念導向時，強迫組別 × 階段的單純交互作用效果；以及在階段為後測時，組別 × 指導語導向的單純交互作用效果均顯著 ( $F(1,56) = 118.99, p < .001$ ;  $F(1,56) = 45.36, p < .001$ ;  $F(1,56) = 9.45, p < .01$ ,  $F(1,56) = 7.67, p < .01$ ;  $F(1,112) = 49.59, p < .001$ )。其餘的效果不顯著 ( $p > .05$ )。以下進一步分別針對單純交互作用效果項進行單純單純主要效果檢定。

**表 60**

強迫組別 × 指導語導向在自我效能前、後測的平均數 (標準差)

	前測	後測
高強迫傾向-正念導向	2.33 (0.58)	5.48 (0.84)
高強迫傾向-非正念導向	3.39 (1.13)	2.56 (0.81)
低強迫傾向-正念導向	7.57 (0.65)	8.27 (0.61)
低強迫傾向-非正念導向	7.88 (1.25)	8.17 (0.95)

1. 在強迫組別為高強迫傾向組時，指導語導向 × 階段之單純交互作用效果的單純單純主要效果檢定：結果顯示，在後測，指導語導向之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,112) = 105.85, p < .001$ )，此時，正念導向 ( $M=5.48 (SD=0.84)$ ) 之自我效能顯著大於非正念導向 ( $M=2.56 (SD=0.81)$ )；在前測，指導語導向之單純單純主要效果不顯著 ( $p > .05$ )。而在指導語導向為正念導向時，階段之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,56) = 149.25, p < .001$ )，此時，後測 ( $M=5.48 (SD=0.84)$ ) 之自我效能顯著大於前測 ( $M=2.33 (SD=0.58)$ )；而在指導語導向為非正念導向時，階段之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,56) = 10.30, p < .01$ )，此時，前測 ( $M=3.39 (SD=1.13)$ ) 之自我效能大於後測 ( $M=2.56 (SD=0.81)$ ) 參見表 60、圖 52。



表 61

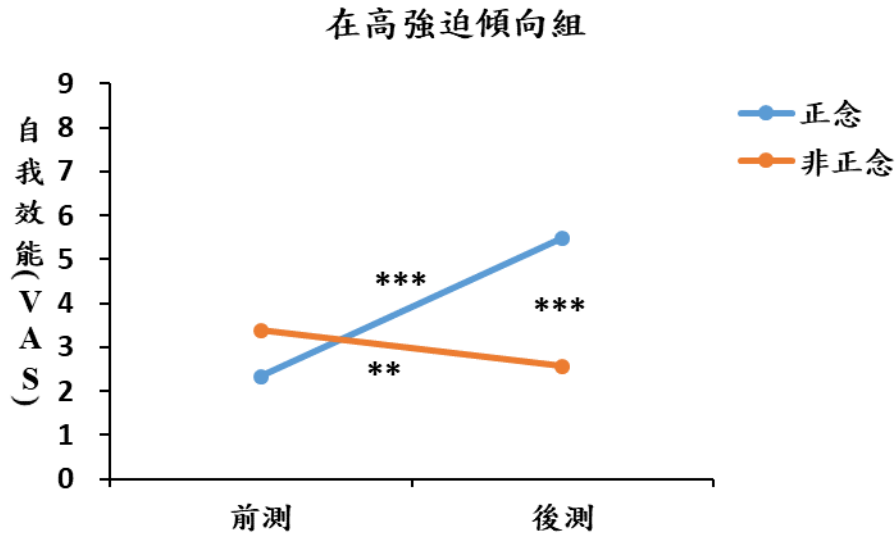
強迫組別 X 指導語導向 X 階段在自我效能之變異數分析結果摘要表

變異來源	SS	df	MS	F	$\eta^2$
強迫組別	616.533	1	616.533	467.932***	.893
指導語導向	5.125	1	5.125	3.890	.065
階段	20.501	1	20.501	83.419***	.598
強迫組別 X 指導語導向	8.112	1	8.112	6.157*	.099
強迫組別 X 階段	3.333	1	3.333	13.563**	.195
指導語導向 X 階段	35.861	1	35.861	145.919***	.723
強迫組別 X 指導語導向 X 階段	23.941	1	23.941	97.417***	.635
殘差項	13.763	56	.246		
誤差	73.784	56	1.318		

\* $p < .05$ . \*\* $p < .01$ . \*\*\* $p < .001$ .

圖 52

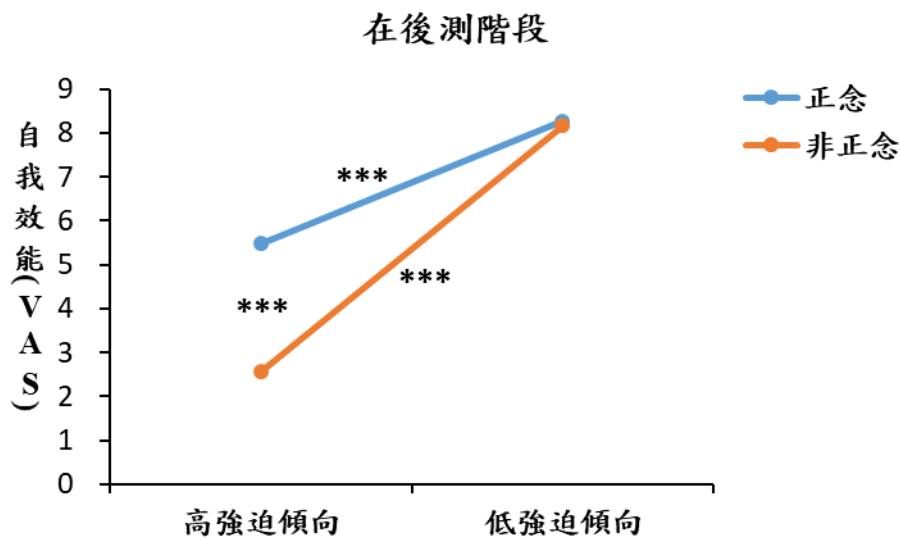
在高強迫傾向組，指導語導向 × 階段之自我效能



2. 在階段為後測時，強迫組別 × 指導語導向之單純交互作用效果的單純單純主要效果檢定：結果顯示，在強迫組別為高強迫傾向組時，指導語導向之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,112) = 105.85, p < .001$ )，此時，正念導向 ( $M=5.48$  ( $SD=0.84$ )) 之自我效能顯著大於非正念導向 ( $M=2.56$  ( $SD=0.81$ ))；在強迫組別為低強迫傾向組時，指導語導向之單純單純主要效果不顯著 ( $p > .05$ )。而在指導語導向為正念導向時，強迫組別之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,112) = 96.40, p < .01$ )，其中，低強迫傾向組 ( $M=8.27$  ( $SD=0.61$ )) 之自我效能顯著大於高強迫傾向組 ( $M=5.48$  ( $SD=0.84$ ))。而指導語導向為非正念導向時，強迫組別之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,112) = 391.15, p < .001$ )，其中，低強迫傾向組 ( $M=8.17$  ( $SD=0.95$ )) 之自我效能顯著大於高強迫傾向組 ( $M=2.56$  ( $SD=0.81$ ))。參見表60、圖53。

圖53

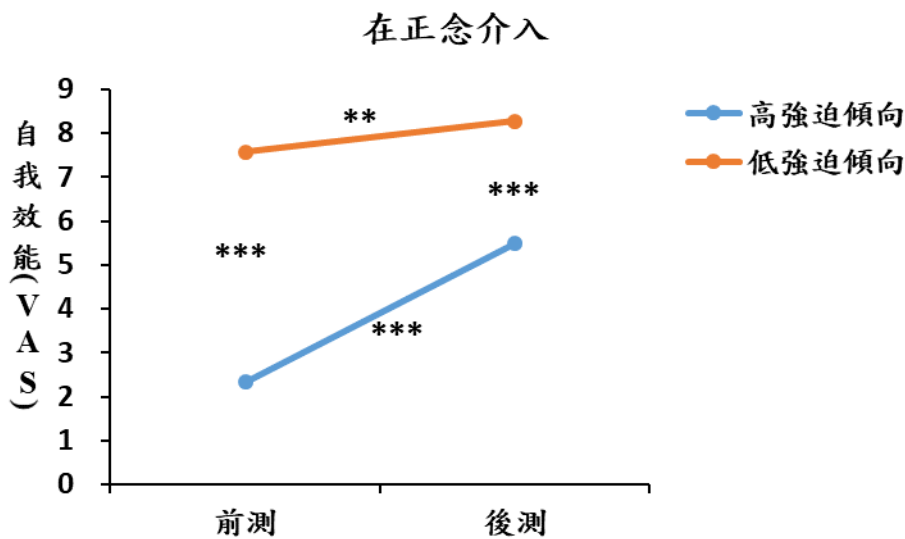
在後測，強迫組別 × 指導語導向之自我效能



3. 在指導語導向為正念時，強迫組別 × 階段之單純交互作用效果的單純單純主要效果檢定：結果顯示，在強迫組別為高強迫傾向組時，階段之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,56) = 149.25, p < .001$ )，此時，後測 ( $M=5.48 (SD=0.84)$ ) 之自我效能顯著大於前測 ( $M=2.33 (SD=0.58)$ )；而在強迫組別為低強迫傾向組時，階段之單純單純主要效果亦顯著 ( $F(1,56) = 7.25, p < .01$ )，此時，後測 ( $M=8.27 (SD=0.61)$ ) 之自我效能顯著大於前測 ( $M=7.57 (SD=0.65)$ )。而在前測階段，強迫組別之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,112) = 340.85, p < .001$ )，此時，低強迫傾向組 ( $M=7.57 (SD=0.65)$ ) 之自我效能顯著大於高強迫傾向組 ( $M=2.33 (SD=0.58)$ )；而在後測階段，強迫組別之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,112) = 96.40, p < .001$ )，此時，低強迫傾向組 ( $M=8.27 (SD=0.61)$ ) 之自我效能顯著大於高強迫傾向組 ( $M=5.48 (SD=0.84)$ )。參見表60、圖54。

圖54

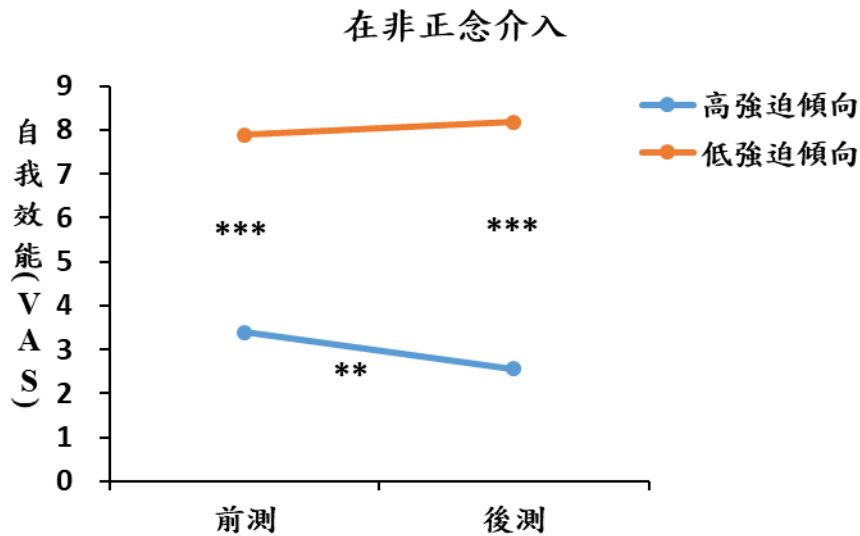
在正念導向，強迫組別 × 階段之自我效能



4. 在指導語導向為非正念時，強迫組別 × 階段之單純交互作用效果的單純單純主要效果檢定：結果顯示，在強迫組別為高強迫傾向組時，階段之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,56) = 10.30, p < .01$ )，此時，前測 ( $M=3.39 (SD=1.13)$ ) 之自我效能顯著大於後測 ( $M=2.56 (SD=0.81)$ )；而在強迫組別為低強迫傾向組時，階段之單純單純主要效果不顯著 ( $p > .05$ )。而在前測階段，強迫組別之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,112) = 250.64, p < .001$ )，此時，低強迫傾向組 ( $M=7.88 (SD=1.25)$ ) 之自我效能顯著大於高強迫傾向組 ( $M=3.39 (SD=1.13)$ )；而在後測階段，強迫組別之單純單純主要效果亦顯著 ( $F(1,112) = 391.15, p < .001$ )，此時，低強迫傾向組 ( $M=8.17 (SD=0.95)$ ) 之自我效能亦顯著大於高強迫傾向組 ( $M=2.56 (SD=0.81)$ )。參見表60、圖55。

圖55

在非正念導向，強迫組別 × 階段之自我效能



### 拾、壓抑衝動程度分析

表 62 為強迫組別與指導語導向在壓抑衝動程度之前、後測的平均數與標準差。表 63 為針對壓抑衝動程度之得分所進行的三因子重複量數變異數分析結果摘要表。由表 63 可知強迫組別、階段的主要效果顯著 ( $F(1, 56) = 362.16, p < .001, \eta_p^2 = .866$ ;  $F(1, 56) = 51.66, p < .001, \eta_p^2 = .480$ )。另外，強迫組別 × 指導語導向、指導語導向 × 階段之交互作用效果亦顯著 ( $F(1, 56) = 5.12, p < .05, \eta_p^2 = .084$ ;  $F(1, 56) = 45.41, p < .001, \eta_p^2 = .448$ )。此外，強迫組別 × 指導語導向 × 階段的交互作用效果也顯著 ( $F(1, 56) = 31.53, p < .001, \eta_p^2 = .360$ )。以下進一步針對強迫組別 × 指導語導向 × 階段的交互作用效果進行單純交互作用效果檢定。

#### 強迫組別 × 指導語導向 × 階段之交互作用效果的單純交互作用效果檢定

結果顯示，在強迫組別為高強迫傾向組時，指導語導向 × 階段的單純交互作用效果；在指導語導向為正念導向時，強迫組別 × 階段的單純交互作用效果；在指導語導向為非正念導向時，強迫組別 × 階段的單純交互作用效果；以及在階段為後測時，組別 × 指導語導向的單純交互作用效果均顯著 ( $F(1,56) =$

76.31,  $p < .001$  ;  $F(1,56) = 17.05, p < .001$  ;  $F(1,56) = 14.53, p < .001$  ;  $F(1,112) = 23.12, p < .001$  )。其餘的效果不顯著 ( $p > .05$ )。以下進一步分別針對單純交互作用效果項進行單純單純主要效果檢定。



**表 62**

強迫組別 × 指導語導向在壓抑衝動程度前、後測的平均數 (標準差)

	前測	後測
高強迫傾向-正念導向	7.93 (0.59)	5.00 (0.76)
高強迫傾向-非正念導向	7.07 (0.96)	7.80 (0.77)
低強迫傾向-正念導向	2.87 (0.83)	1.67 (0.82)
低強迫傾向-非正念導向	2.53 (2.20)	1.67 (1.23)

1. 在強迫組別為高強迫傾向組時，指導語導向 × 階段之單純交互作用效果的單純單純主要效果檢定：結果顯示，在後測，指導語導向之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,112) = 46.25, p < .001$ )，此時，非正念導向 ( $M=7.80 (SD=0.77)$ ) 之壓抑衝動程度顯著大於正念導向 ( $M=5.00 (SD=0.76)$ )；在前測，指導語導向之單純單純主要效果不顯著 ( $p > .05$ )。而在指導語導向為正念導向時，階段之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,56) = 16.35, p < .001$ )，此時，前測 ( $M=7.93 (SD=0.59)$ ) 之壓抑衝動程度顯著大於後測 ( $M=5.00 (SD=0.76)$ )；而在指導語導向為非正念導向時，階段之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,56) = 6.10, p < .05$ )，此時，後測 ( $M=7.80 (SD=0.77)$ ) 之壓抑衝動程度大於前測 ( $M=7.07 (SD=0.96)$ ) 參見表62、圖56。

2. 在階段為後測時，強迫組別 × 指導語導向之單純交互作用效果的單純單純主要效果檢定：結果顯示，在強迫組別為高強迫傾向組時，指導語導向之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,112) = 46.25, p < .001$ )，此時，非正念導向 ( $M=7.80 (SD=0.77)$ ) 之壓抑衝動程度顯著大於正念導向 ( $M=5.00 (SD=0.76)$ )；在強迫組別為低強迫傾向組時，指導語導向之單純單純主要效果不顯著 ( $p > .05$ )。而在



表 63

強迫組別 X 指導語導向 X 階段在壓抑衝動程度之變異數分析結果摘要表

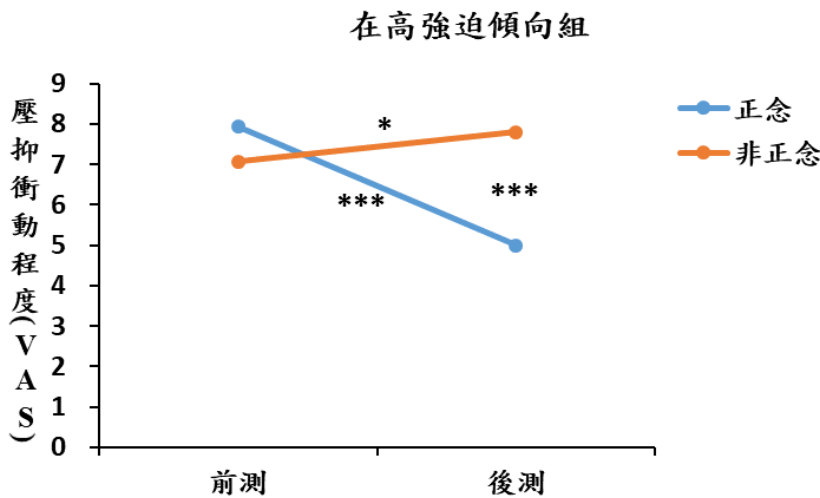
變異來源	SS	df	MS	F	$\eta^2$
強迫組別	681.633	1	681.633	362.158***	.866
指導語導向	4.800	1	4.800	2.550	.044
階段	34.133	1	34.133	51.661***	.480
強迫組別 X 指導語導向	9.633	1	9.633	5.118*	.084
強迫組別 X 階段	.033	1	.033	.050	.001
指導語導向 X 階段	30.000	1	30.000	45.405***	.448
強迫組別 X 指導語導向 X 階段	20.833	1	20.833	31.532***	.360
殘差項	37.000	56	.661		
誤差	105.400	56	1.882		

\* $p < .05$ . \*\*\* $p < .001$ .



圖56

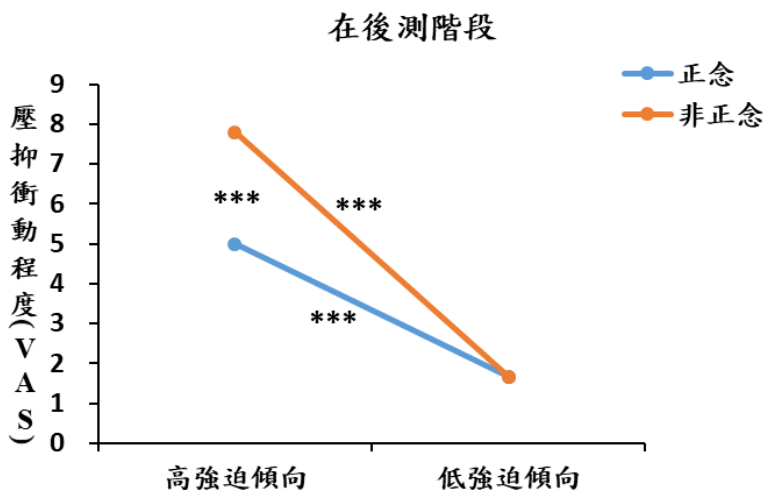
在高強迫傾向組，指導語導向 × 階段之壓抑衝動程度



指導語導向為正念導向時，強迫組別之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,112) = 65.54, p < .001$ )，其中，高強迫傾向組 ( $M=5.00 (SD=0.76)$ ) 之壓抑衝動程度顯著大於低強迫傾向組 ( $M=1.67 (SD=0.82)$ )。而指導語導向為非正念導向時，強迫組別之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,112) = 221.90, p < .001$ )，其中，高強迫傾向組 ( $M=7.80 (SD=0.77)$ ) 之壓抑衝動程度顯著大於低強迫傾向組 ( $M=1.67 (SD=1.23)$ )。參見表62、圖57。

圖57

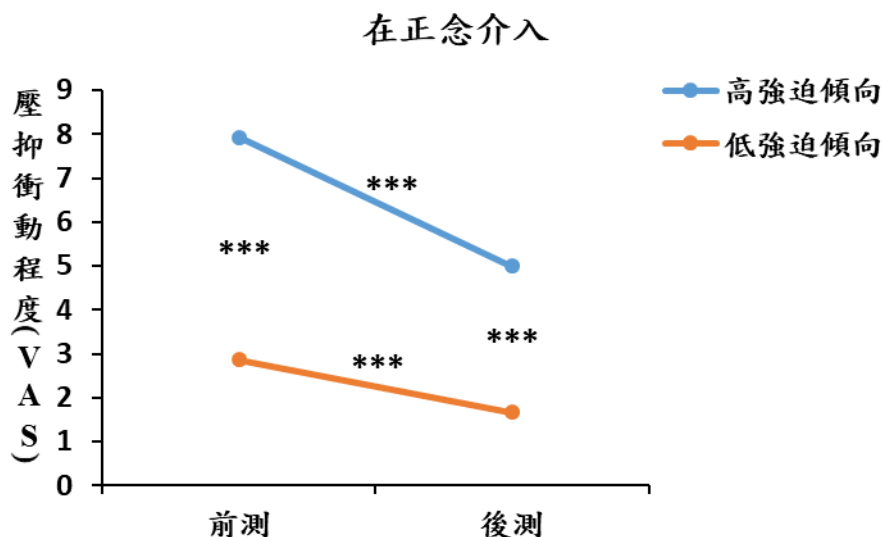
在後測，強迫組別 × 指導語導向之壓抑衝動程度



3. 在指導語導向為正念時，強迫組別 × 階段之單純交互作用效果的單純單純主要效果檢定：結果顯示，在強迫組別為高強迫傾向組時，階段之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,56) = 97.67, p < .001$ )，此時，前測 ( $M=7.93 (SD=0.59)$ ) 之壓抑衝動程度顯著大於後測 ( $M=5.00 (SD=0.76)$ )；而在強迫組別為低強迫傾向組時，階段之單純單純主要效果亦顯著 ( $F(1,56) = 16.35, p < .001$ )，此時，前測 ( $M=2.87 (SD=0.83)$ ) 之壓抑衝動程度顯著大於後測 ( $M=1.67 (SD=0.82)$ )。而在前測階段，強迫組別之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,112) = 151.43, p < .001$ )，此時，高強迫傾向組 ( $M=7.93 (SD=0.59)$ ) 之壓抑衝動程度顯著大於低強迫傾向組 ( $M=2.87 (SD=0.83)$ )；而在後測階段，強迫組別之單純單純主要效果亦顯著 ( $F(1,112) = 65.54, p < .001$ )，此時，高強迫傾向組 ( $M=5.00 (SD=0.76)$ ) 之壓抑衝動程度顯著大於低強迫傾向組 ( $M=1.67 (SD=0.82)$ ) ( $p < .001$ )。參見表62、圖58。

圖58

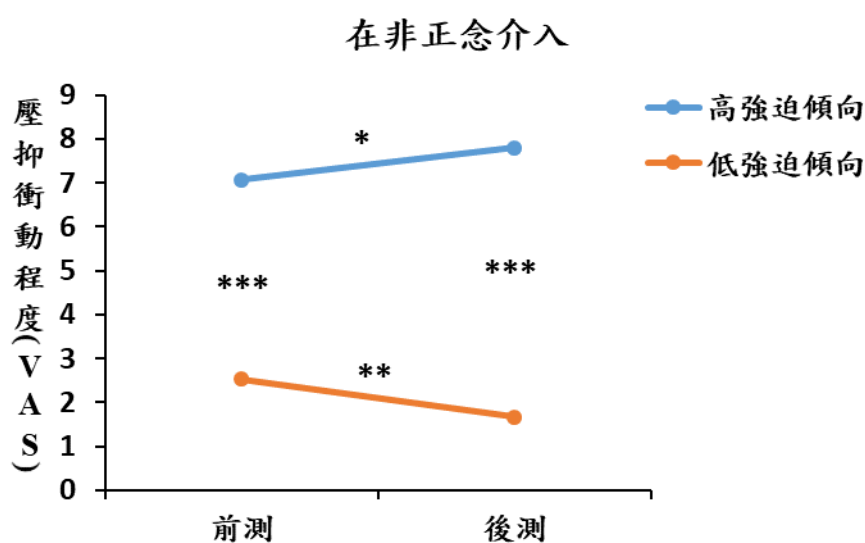
在正念導向，強迫組別 × 階段之壓抑衝動程度



4. 在指導語導向為非正念時，強迫組別 × 階段之單純交互作用效果的單純單純主要效果檢定：結果顯示，在強迫組別為高強迫傾向組時，階段之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,56) = 6.10, p < .05$ )，此時，後測 ( $M=7.80 (SD=0.77)$ ) 之壓抑衝動程度顯著大於前測 ( $M=7.07 (SD=0.96)$ )；而在強迫組別為低強迫傾向組時，階段之單純單純主要效果亦顯著 ( $F(1,56) = 8.53, p < .01$ )，此時，前測 ( $M=2.53 (SD=2.20)$ ) 之壓抑衝動程度顯著大於後測 ( $M=1.67 (SD=1.23)$ )。而在前測階段，強迫組別之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,112) = 121.23, p < .001$ )，此時，高強迫傾向組 ( $M=7.07 (SD=0.96)$ ) 之壓抑衝動程度顯著大於低強迫傾向組 ( $M=2.53 (SD=2.20)$ )；而在後測階段，強迫組別之單純單純主要效果亦顯著 ( $F(1,112) = 221.90, p < .001$ )，此時，高強迫傾向組 ( $M=7.80 (SD=0.77)$ ) 之壓抑衝動程度亦顯著大於低強迫傾向組 ( $M=1.67 (SD=0.82)$ )。參見62、59。

圖59

在非正念導向，強迫組別 × 階段之壓抑衝動程度



### 第三節 討論



研究一的結果顯示，在注意偏誤的改變過程，由下而上與由上而下的注意歷程，以及過程中的認知參與，對注意偏誤的改變扮演重要的角色。研究指出，對威脅的誇大認知偏誤在焦慮症的起源、發展和維持上扮演關鍵作用（Beck, 1976; Eysenck, 1992; Mathews & MacLeod, 2002）。因此，若能提升對注意歷程的覺察，以及能有效的調節由下而上與由上而下二系統之間的不平衡，例如經由訓練，增強個體由上而下的歷程，以減少認知偏誤，應可增進注意偏誤的改變效應。其中正念被認為是一項值得探討和關注的途徑。因此，研究二的目的在以高強迫傾向者為對象，比較經由正念導向或非正念導向之指導語介入後對注意偏誤的效應。研究結果顯示，高強迫傾向組於正念導向指導語介入後，注意偏誤顯著變小，且相較非正念導向，注意偏誤亦顯著變小。以下針對注意偏誤的兩個指標，注意警覺指標與注意轉移困難指標，及相關依變項：正向情緒、負向情緒、正念狀態、以及自我效能與壓抑衝動程度做進一步討論。

#### 壹、注意偏誤指標

研究二的結果支持假設，即高強迫傾向組於正念導向介入後，注意警覺指標與注意轉移困難指標均顯著變小，亦較非正念導向介入顯著變小。研究二的結果亦與Garland等人（2017）與Shires等人（2019）的研究結果一致，該二研究使用正念導引治療藥癮患者與比較實驗性疼痛的調節效應，研究結果，均成功地改變對疼痛的注意偏誤，尤其在治療的過程著重讓患者暴露於威脅刺激而非轉移至注意中性刺激或迴避威脅刺激。以下針對注意警覺指標與注意轉移困難指標作進一步說明。



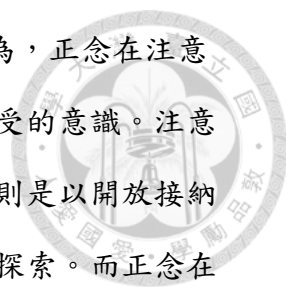
## 貳、注意警覺指標

焦慮疾患對威脅情境的反應性具有較低的閾值（Calkins & Fox, 1992; Kagan et al., 1988），高焦慮者對威脅情境的注意偏誤主要為自下而上的刺激驅動，因此對傳入的威脅刺激有更大的反應性和優先性（Sussman et al., 2016），Dienstbier（1989）認為，正念可經由改變個體對情緒喚起的經驗而改變對威脅的反應性，正念有助於促進注意從刺激中分離出來，從而減弱對情緒刺激的反應，進而減低高強迫傾向者對注意警覺的注意偏誤。

## 參、注意轉移困難指標

正念有助於個體對當下經驗的注意調節，以及以接受和開放的態度來面對個人的經驗，並由此產生認知改變，包括經由擴大注意來有目的地改變注意的焦點，以獲取更廣泛的威脅性與非威脅性刺激的注意背景（Bishop et al., 2004）。因此，增強自上而下的注意歷程有助於讓個體有意識地分配認知資源，並對傳入的刺激進行認知重新評估或重新解釋，此為情緒調節的重要部分，涉及將注意導向或遠離特定刺激以影響情緒反應（Brown et al., 2013; Teper & Inzlicht, 2013; Vago & Nakamura, 2011）。因此，正念可經由自下而上與自上而下的兩種監控機制，來減少個體對威脅的注意偏誤、以及由此產生的焦慮（Chiesa, 2012）。

高強迫傾向者經正念導向指引後，除了在注意警覺指標與注意轉移困難指標均顯著降低外，正向情緒、正念狀態，以及自我效能亦均顯著上升，而在負向情緒與壓抑衝動程度上均顯著下降，而非正念導向指引則反之。在正念導向對高強迫傾向者之情緒狀態的改變方面，Treadway與Lazar（2009）認為，正念對焦慮的總體影響似乎是經由注意和情緒變化共同引起，並且藉由影響自下而上和自上而下歷程的功能來實現對情緒狀態的調節。正念經由改善注意歷程的各個組成部分，亦等同參與者需要付出較多心力，且有意識、有目的地投注於




注意上 (Shiffrin & Schneider, 1977)。Bishop 等人 (2004) 認為，正念在注意層面上，主要為注意力的調節，亦即對當下的感覺、思想和感受的意識。注意的自我調節使個體可以自由地維持和轉換注意。而在態度上，則是以開放接納的心態，不帶評價地來探索經驗，其中，也包括對負向經驗的探索。而正念在經驗感知的層面上，主要為接受性和非評價性，亦即，對經驗抱持好奇、開放與接受的態度 (Shapiro & Izett, 2008; Lang, 2013)。整體而言，正念經由對注意歷程的覺察，以開放的態度探索經驗，由此與新的經驗感知產生一個新的連結，而達成調節情緒的功能。此外，研究的結果亦發現正念對高強迫傾向者的情緒改變效應大於低強迫傾向者，參見圖44、圖49。再者，研究結果亦顯示，正念除了可以改變高強迫傾向者的情緒狀態外，亦可以改變低強迫傾向者的情緒狀態，使低強迫傾向者的正向情緒提升，而負向情緒下降，參見圖43、圖48。上述研究結果與葉弘毅等人 (2022)，以及簡辰芳 (2020) 的研究結果一致。

在正念導向對高強迫傾向者之正念狀態的影響。本研究的正念導向指導語內容，除了強調保持好奇、開放的態度執行實驗情境所要求的作業外，亦強調「非評價性」、「非反應性」等正念核心概念。而非正念導向的指導語內容則強調「評價性」、「反應性」等非正念核心概念，並強調分析，與他人做比較等態度 (Didonna., 2009)。因此，非正念指導語相較正念指導語的介入對正念狀態的改變會有反差的效果，然而，也因此更可以區辨正念導向與非正念導向介入對注意偏誤指標，正、負向情緒，以及正念狀態等依變項的影響。而在正念導向對高強迫傾向者之自我效能的影響上。正念狀態鼓勵以不帶評價的心態來探索經驗 (Kabat-Zinn, 1990; Lang, 2013; Shapiro & Izett, 2008)，因此，正念的開放性與接受性，在因應內、外在環境能更有彈性不僵化，讓個體更願意以積極的態度面對處境，因此，正念有助於提升自我效能。正念包括對新奇事物的開放性、對不同環境的敏感性以及對多元觀點的認識 (Langer, 1989; Sternberg,

2000)。而在正念導向對高強迫傾向者之壓抑衝動程度的影響上。正念與降低情緒反應有關。正念為情緒調節的重要部分，正念將注意導向或遠離特定刺激以影響情緒反應 (Brown et al., 2013; Teper & Inzlicht, 2013)，因此，可經由正念調節受壓抑的衝動情緒。正念有助於個體對當下經驗的注意調節，以及以接受和開放的態度來面對個人的經驗 (Bishop et al., 2004)，並由此產生認知改變。因此，正念有助於培養支持性情緒和認知靈活性的訊息處理技能，個體藉由對傳入情緒的喚起或對威脅信息解釋的改變，來對壓抑衝動的情緒進行自我調節。

Kabat-Zinn (1990) 提出了以正念為基礎的治療方法，驗證了以正念為基礎的減壓 (MBSR) 計劃對患有心理困擾的患者有益，並將正念定義為關注當下，不帶評判，以及對所有的經歷保持開放和接受的態度 (Kabat-Zinn 1994)。與傳統的認知行為療法 (CBT) 不同，正念認知療法 (MBCT; Segal et al., 2002) 並非旨在改變功能失調的認知，而是強調接受和開放所有想法，以及將情緒和想法體驗為暫時的內在事件，平等且不帶偏見地關注所有的想法和感受 (De Raedt et al., 2012)。

正念的主要核心概念，即對當下體驗的覺察和不帶評判的接受，被認為可以有效對抗常見的心理壓力，這些壓力通常會引發適應不良的傾向，讓人迴避、壓抑或過度的涉入令人痛苦的想法或情緒 (Hayes & Feldman, 2004; Kabat-Zinn, 1990)。正念可用來描述一種心理過程的意識狀態，或一種心理傾向 (Germer et al., 2005)。正念可以以狀態 (state) 的形式表達，也可以以特質 (trait) 的形式表達 (Brown & Ryan, 2003; Walach et al., 2006)。狀態是一種暫時的、可以被誘導但不會持續存在的特性，而特質則是個體根據基因和環境自然差異的特徵，隨著時間的推移相對穩定。正念為一種固有但可改變的能力，當有意嘗試培養這種技能，它都會以不同程度在個體中表現出來 (Baer et al., 2006; Brown & Ryan, 2003)。



正念可以藉由情緒調節來影響焦慮，透過改變認知和情緒過程來改變情緒反應，情緒調節為監測、評估和修改情緒反應的外在和內在過程（Thompson, 1994）。情緒的反應和喚起以及由此產生的調節存在個體差異，焦慮的個體對害怕恐懼和防禦相關的反應閾值通常較低。（Fox & Calkins, 1993 ; Kagan et al., 1988）。情緒調節通常用於增強或抑制情緒喚起，研究顯示，正念可以減輕焦慮，部分原因是藉由調節過程來減輕焦慮，而這些過程又會影響對威脅刺激的情緒相關反應（Masters, 1991）。焦慮的個體擁有對威脅性刺激更敏感的注意力系統。研究顯示，個體對威脅的反應可以透過經驗和努力來改變個體對喚醒的反應（Dienstbier, 1989）。正念經由擴大注意力來有目的地改變注意力的焦點，以攫取可能包括威脅性和非威脅性訊息在內的更廣泛、更現實的背景。（Brown et al., 2013 ; Teper & Inzlicht, 2013）。

除了對情緒的調節外，正念可以顯著改善注意力的各個組成部分，亦即需更加投入於注意力的處理（Shiffrin & Schneider, 1977）。正念的覺知也與持續注意力任務中錯誤的減少（Schmertz et al., 2009）、選擇性注意力、抑制控制和認知靈活性的改善（Moore & Malinowski, 2009）以及自我報告的注意力控制能力的提升（Baer et al., 2006 ; Herndon et al., 2008）有關。研究顯示，擁有更專注的技能可能對焦慮個體的整體健康更有益，因為可以透過培養對注意力過程和行為的意識和控制來增強對情緒的調節，減少注意力控制缺陷和導致情緒障礙的消極認知方式（Davidson, 2010 ; Greeson et al., 2014）。除了增進對當前事件和伴隨情緒的認識和意識之外，正念還允許並促進由此產生的情緒存在而不加以評判的能力。研究顯示，正念可以增強人們保持對自己的想法、感受和經歷不加評判的意識的能力；因此，正念可以透過改變對傳入的刺激或威脅訊息的解釋來進行情緒的自我調節，並藉由增強注意力來培養資訊處理的技能，從而支持情緒和認知的靈活性（Dajani & Uddin, 2015）。為了保持接受和開放，以及不帶任何評判的態度，個體需覺察當意識從選定的注意力焦點轉移時，需對情

況進行認知重新評估。因此，若要調節和轉變對焦慮的注意力，首先須有意識的覺察，因為將意識集中到注意力上對充分關注不斷變化的思想、感覺和知覺至為重要 (Harvery et al., 2004)。許多研究支持正念與情緒反應性的降低，以及對威脅性刺激的情緒反應減弱之間的關聯 (Arch & Craske, 2006; Creswell et al., 2007; Erisman & Roemer, 2010)。這些研究結果顯示，正念可以藉由促進注意力從刺激中脫離出來來減低對情緒刺激的反應。因此，正念對焦慮的整體影響似乎是由注意力和情緒的變化共同引起的 (Treadway & Lazar, 2009)

#### 肆、研究二討論小結

本研究二的結果顯示，對高強迫傾向者而言，正念除了可以改變注意偏誤，使注意警覺指標與注意轉移困難指標均下降，正念亦可提升正向情緒、正念狀態、自我效能，並可使負向情緒與壓抑衝動程度下降；而非正念除了無法改變注意偏誤指標外，對其他依變項的效應則相反，即非正念使負向情緒與壓抑衝動程度上升，而使正向情緒、正念狀態、自我效能下降。短期的正念（實驗期間），正念於此時此刻，經由自下而上與自上而下的注意覺察與注意控制歷程 (Baer et al., 2006; Herndon, 2008; Walsh et al., 2009)，藉由練習不評斷、不反應與接受的態度，透過情緒調節、認知重建、新關係的連結，達到改變的效應 (Dajani & Uddin, 2015; Davidson, 2010; Greeson et al., 2014; Teachman et al., 2012)。正念的改變途徑主要是經由第二序的改變 (Watzlawick et al., 1974, 2011)，亦即存在模式 (being mode) 的歷程 (Williams, 2007)，參與者不以排除或改變狀態的方式，而是以接納、同在、共在的態度，達到認知與情緒的調節與平衡 (Brown et al., 2013; Teper & Inzlicht, 2013; Vago & Nakamura, 2011)。然而，學者研究發現短期的正念練習效應，強調將注意專注於此時此刻的覺察，雖然易於觀察正念的改變效應，但是，正念的持續效應不易維持 (Chiesa et al., 2013)。尤其，高強迫傾向者較缺乏正念狀態的反應，可能需要更多、更常與更長的正念練習才能達到正念內化的效應。



## 第四章 研究三

### 第一節 研究方法

#### 壹、參與者

同研究一之招募方式，而研究三之高強迫傾向組 30 人，低強迫傾向組 30 人，依隨機分派，分別接受注意中性詞合併正念導向或注意威脅詞合併正念導向的二種注意偏誤操弄方式之一。

#### 貳、實驗設計

研究三為三因子 ( $2 \times 2 \times 2$ ) 混合設計。其中，強迫組別、注意方向為受試者間變項，階段為受試者內變項。研究三分別針對注意警覺與注意轉移困難二注意偏誤指標，進行 2 (強迫組別)  $\times$  2 (注意方向)  $\times$  2 (階段) 之三因子混合設計重複量數變異數分析。研究三的依變項主要為注意警覺指標、注意轉移困難指標，其次為正向情緒、負向情緒、正念狀態、自我效能、以及壓抑衝動程度等。

#### 參、自我陳述量表

同研究一。即，一、量表：莫斯里強迫量表、貝克憂鬱量表、情境與特質焦慮量表、中文版止觀覺察注意量表、南安普敦止觀量表；二、測量工具：即，視覺化類比量尺。



## 肆、刺激材料

同研究一。本研究所選用之 A、B 二群字詞，參見表 64。

## 伍、點偵測作業

同研究一。

## 陸、注意偏誤操弄訓練與指導語

### 一、注意中性詞合併正念導向之注意偏誤操弄訓練

注意中性詞合併正念導向之注意偏誤操弄訓練程序，包含如下部分：其一，點偵測作業進行前的正念指引（參見下文三）；其二，本注意偏誤操弄訓練方案之注意中性詞的偵測作業；其三，在點偵測作業的標準指導語後段加上簡短的正念指引；其四，在進行點偵測作業的過程中，以立牌置於參與者螢幕視線旁的右方，立牌上有正念提示語。參見圖 60。

### 二、注意威脅詞合併正念導向之注意偏誤操弄訓練

注意威脅詞合併正念導向之注意偏誤操弄訓練的正念指引程序、以及點偵測作業指導語，都與注意中性詞合併正念導向之注意偏誤操弄訓練相同，參與者的任務，也是針對偵測點出現的位置進行按鍵。參見圖 61。

### 三、合併簡短正念指引的點偵測作業之指導語

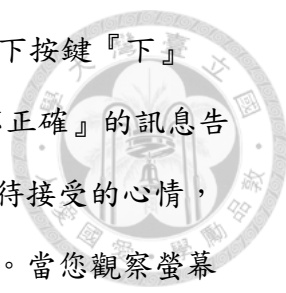
合併簡短正念指引的點偵測作業之指導語，是在點偵測作業標準的指導語後半段，增添簡短的正念指引，內容如下：「現在，跟前面的作業一樣，首先你將會看到電腦螢幕正中央出現一個『十』字，並伴隨一個『叮』的聲響，接下來在它的上下方各會出現兩個字詞，它們被配對成一組。當這一組字詞從螢幕上消失後，將會出現一個點來取代原先字詞的位置。您要做的是當您看到這個點之後，請您針對偵測點出現之字詞位置快速按鍵，若偵測點出現在上方，請



表 64

研究三字詞材料在 A、B 字群之配對組合

組別	操弄		Session1 (1.5h)		Session2 (1h)	Session3 (1h)		Session4 (1h)	Session5 (1.5h)	
			AB 前測	ABM(1)	ABM(2)	ABM(3)	AB 中測	ABM(4)	ABM(5)	AB 後測
高強迫 傾向組 (n=30)	正念 威脅 (n=15)	第 1 組	A 群(全)	A 群(全)	A 群(全)	A 群(全)	A 群前半 B 群前半	A 群(全)	A 群(全)	A 群後半 B 群後半
		第 2 組	B 群(全)	B 群(全)	B 群(全)	B 群(全)	B 群前半 A 群前半	B 群(全)	B 群(全)	B 群後半 A 群後半
	正念 中性 (n=15)	第 1 組	A 群(全)	A 群(全)	A 群(全)	A 群(全)	A 群前半 B 群前半	A 群(全)	A 群(全)	A 群後半 B 群後半
		第 2 組	B 群(全)	B 群(全)	B 群(全)	B 群(全)	B 群前半 A 群前半	B 群(全)	B 群(全)	B 群後半 A 群後半
低強迫 傾向組 (n=30)	正念 威脅 (n=15)	第 1 組	A 群(全)	A 群(全)	A 群(全)	A 群(全)	A 群前半 B 群前半	A 群(全)	A 群(全)	A 群後半 B 群後半
		第 2 組	B 群(全)	B 群(全)	B 群(全)	B 群(全)	B 群前半 A 群前半	B 群(全)	B 群(全)	B 群後半 A 群後半
	正念 中性 (n=15)	第 1 組	A 群(全)	A 群(全)	A 群(全)	A 群(全)	A 群前半 B 群前半	A 群(全)	A 群(全)	A 群後半 B 群後半
		第 2 組	B 群(全)	B 群(全)	B 群(全)	B 群(全)	B 群前半 A 群前半	B 群(全)	B 群(全)	B 群後半 A 群後半



按下按鍵『上』(即電腦鍵盤之 Z 鍵)，若偵測點在下方，請按下按鍵『下』(即電腦鍵盤之 M 鍵)」。若您判斷錯誤，銀幕上將會出現『不正確』的訊息告知您。在按鍵的過程中，您只要保持好奇、開放的態度，以等待接受的心情，看看接下來偵測點會出現在什麼位置，再作出按鍵的反應即可。當您觀察螢幕上偵測點的位置時，請您隨時保持心情的平靜與開放，無須執著、評價或掛記著按鍵所帶來的結果。過程中您可以適度地調節您的呼吸和注意力，試著以一種接受當下情境的感受，在調和均勻的呼吸間，將您的注意力僅用於覺察每一次在螢幕的偵測點上，而不用太在意自己的表現。若您不小心在意了自己的表現時，請您保持心情的平靜，不管是好的，或不好的，您只要保持覺察心，專注於正在做的事，並持續保持心態的正面與開放，以迎接新的可能。再次提醒您，當您判斷偵測點的位置後，請您正確且快速地做出按鍵。有任何問題嗎？如果沒有問題，請按空白鍵開始。」

## 柒、資料分析

同研究一。

## 捌、研究程序

同研究一。

## 玖、效度檢核

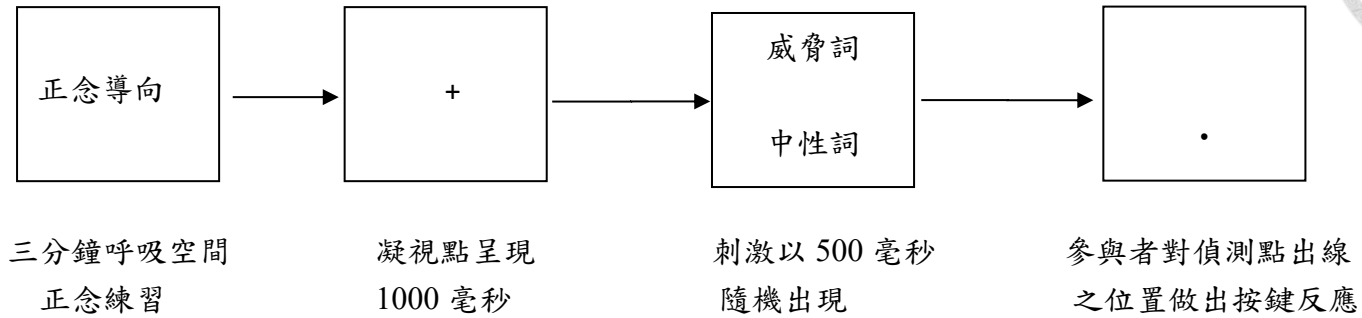
同研究二。

## 拾、投入程度檢核

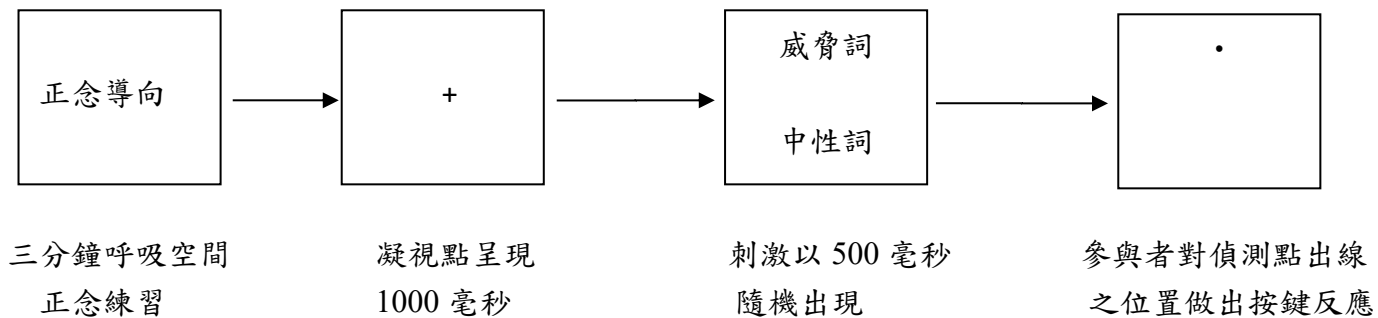
同研究二。



**圖 60**  
正念導向合併注意中性詞之注意偏誤操弄訓練程序



**圖 61**  
正念導向合併注意威脅詞之注意偏誤操弄訓練程序



## 第二節 研究結果



### 壹、注意偏誤偵測作業之效度檢核

本研究於注意偏誤後測結束後，就注意偏誤與注意偏誤操弄訓練之偵測作業的刺激詞進行效度檢核，參與者就刺激詞之類別正確率，符合程度，以及詞類之情緒強烈程度評量。表 65 為強迫組別 × 注意方向之類別正確率、符合程度，以及詞類之情緒強烈程度的平均數與標準差。首先，針對類別之正確率進行 2 (強迫組別：高強迫傾向、低強迫傾向) × 2 (注意方向：注意威脅、注意中性) × 2 (詞類：威脅詞、中性詞) 之三因子變異數分析，結果顯示，強迫組別之主要效果顯著 ( $F(1, 56) = 15.60, p < .001, \eta_p^2 = .218$ )，強迫組別 × 詞類之交互作用效果顯著 ( $F(1, 56) = 17.25, p < .001, \eta_p^2 = .235$ )，強迫組別 × 注意方向 × 詞類之交互作用效果亦顯著 ( $F(1, 56) = 4.25, p < .05, \eta_p^2 = .070$ )，其餘效果皆不顯著 ( $p_s > .05$ )，參見表 66。以下進一步針對強迫組別 × 注意方向 × 詞類之交互作用效果進行單純交互作用效果檢定。

針對強迫組別 × 注意方向 × 詞類交互作用效果之單純交互作用效果檢定。結果顯示，在注意方向為注意威脅與注意中性時，強迫組別 × 詞類的單純交互作用效果均顯著 ( $F(1, 28) = 12.81, p < .01, \eta_p^2 = .314$ ;  $F(1, 28) = 4.44, p < .05, \eta_p^2 = .137$ )。其餘效果皆不顯著 ( $p_s > .05$ )。以下進一步分別針對單純交互作用效果項進行單純單純主要效果檢定。

首先，在注意方向為注意威脅時，強迫組別 × 詞類的單純交互作用效果之單純單純主要效果檢定：在強迫組別為高強迫傾向組時，詞類的單純單純主要效果顯著 ( $F(1, 14) = 14.86, p < .01$ )，此時，威脅詞的類別正確率 ( $M = 100.00, SD = 0.00$ ) 大於中性詞的類別正確率 ( $M = 92.67, SD = 7.37$ )；在強迫組別為低強迫傾向組時，詞類的單純單純主要效果亦顯著 ( $F(1, 14) = 6.25, p < .05$ )，此



表 65

強迫組別 × 注意方向之類別正確性、符合程度、情緒強烈程度的平均數與標準差

		正確率		符合程度		情緒強烈程度	
		威脅詞	中性詞	威脅詞	中性詞	威脅詞	中性詞
高強迫傾向-注意威脅	<i>M</i>	100.00	92.67	8.80	7.42	8.61	2.96
	<i>SD</i>	0.00	7.37	0.16	1.18	0.10	1.46
高強迫傾向-注意中性	<i>M</i>	100.00	94.89	8.80	7.94	8.62	2.58
	<i>SD</i>	0.00	5.47	0.17	0.74	0.08	1.25
低強迫傾向-注意威脅	<i>M</i>	81.11	95.56	7.86	7.94	4.49	2.61
	<i>SD</i>	21.70	4.99	0.70	0.89	1.57	1.56
低強迫傾向-注意中性	<i>M</i>	90.00	92.22	7.71	7.58	3.10	2.12
	<i>SD</i>	10.54	8.51	0.97	1.36	1.29	0.96



表 66

強迫組別 X 注意方向 X 詞類在類別正確率之變異數分析結果摘要表

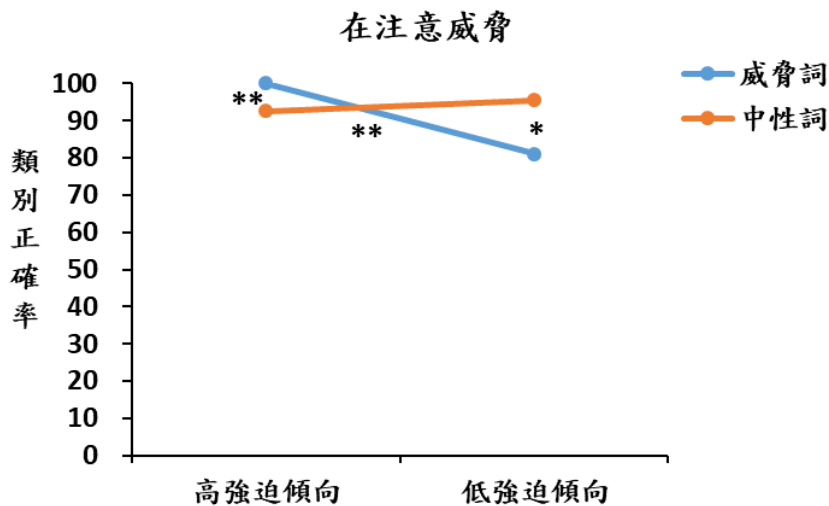
變異來源	SS	df	MS	F	$\eta_p^2$
強迫組別	1540.905	1	1540.905	15.603***	.218
注意方向	113.394	1	113.394	1.148	.020
詞類	33.507	1	33.507	.364	.006
強迫組別 X 注意方向	20.808	1	20.808	.211	.004
強迫組別 X 詞類	1589.442	1	1589.442	17.250***	.235
注意方向 X 詞類	187.525	1	187.525	2.035	.035
強迫組別 X 注意方向 X 詞類	391.288	1	391.288	4.247*	.070
殘差項	5159.960	56	92.142		
誤差	5530.501	56	98.759		

\* $p < .05$ . \*\*\* $p < .001$

時，中性詞的類別正確率 ( $M = 95.56, SD = 4.99$ ) 大於威脅詞的類別正確率 ( $M = 81.11, SD = 21.70$ )。而在詞類為威脅詞時，強迫組別的單純單純主要效果顯著 ( $F(1, 28) = 11.37, p < .01$ )，此時，高強迫傾向組的類別正確率 ( $M = 100.00, SD = 0.00$ ) 大於低強迫傾向組的類別正確率 ( $M = 81.11, SD = 21.70$ )；而在詞類為中性詞時，強迫組別的單純單純主要效果不顯著 ( $p > .05$ )。參見圖 62。

圖 62

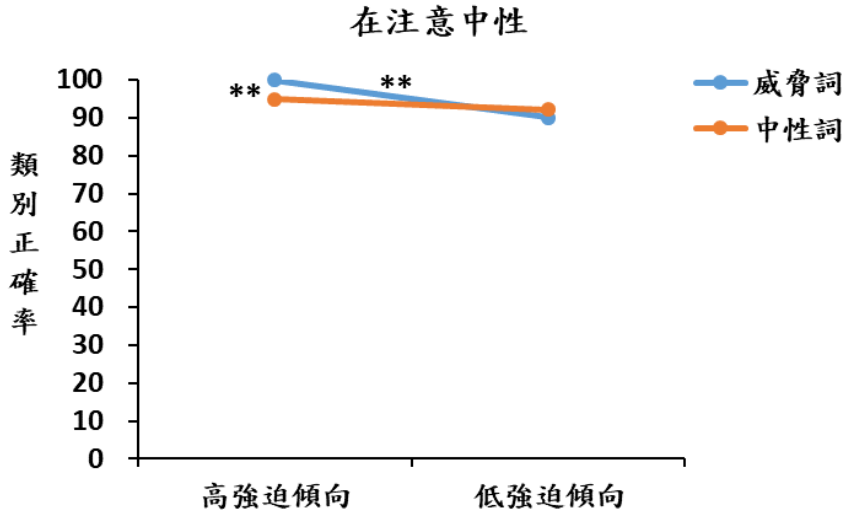
在注意威脅，強迫組別 X 詞類之類別正確率



接著，在注意方向為注意中性時，強迫組別 × 詞類的單純交互作用效果之單純單純主要效果檢定：在強迫組別為高強迫傾向組時，詞類的單純單純主要效果顯著 ( $F(1, 14) = 13.08, p < .01$ )，此時，威脅詞的類別正確率 ( $M = 100.00, SD = 0.00$ ) 大於中性詞的類別正確率 ( $M = 94.89, SD = 5.47$ )；在強迫組別為低強迫傾向組時，詞類的單純單純主要效果不顯著 ( $p > .05$ )。而在詞類為威脅詞時，強迫組別的單純單純主要效果顯著 ( $F(1, 28) = 13.50, p < .01$ )，此時，高強迫傾向組的類別正確率 ( $M = 100.00, SD = 0.00$ ) 大於低強迫傾向組的類別正確率 ( $M = 90.00, SD = 10.54$ )；而在詞類為中性詞時，強迫組別的單純單純主要效果不顯著 ( $p > .05$ )。參見圖 63。

圖 63

在注意中性，強迫組別 X 詞類之類別正確率



針對詞類正確性的檢核結果顯示，在注意威脅時（參見圖62），高強迫傾向組評量威脅詞的正確率（100.00%）顯著高於低強迫傾向組（81.11%）；另外，在注意中性時（參見圖63），高強迫傾向組評量威脅詞的正確率（100.00%）亦顯著高於低強迫傾向組（90.00%），顯見高強迫傾向組，易將與強迫症狀高相關的檢查詞與清潔詞視為威脅刺激，且正確率甚高。而這些強迫詞對低強迫傾向組並不具威脅性，因此評為威脅刺激的正確率較低。然而，對中性詞的評量，在注意威脅的情況下，高強迫傾向組的正確率（92.67%）與低強迫傾向組（95.56%）間則無差異，而在注意中性的情況下，高強迫傾向組的正確率（94.89%）與低強迫傾向組（92.22%）間則無差異。上述結果顯示，本研究之詞類正確性的檢核結果具有操弄效度。

其次，針對類別之符合程度進行 2（強迫組別：高強迫傾向、低強迫傾向）× 2（注意方向：注意威脅、注意中性）× 2（詞類：威脅詞、中性詞）之三因子變異數分析，結果顯示，強迫組別、詞類之主要效果顯著（ $F(1, 56) = 5.54, p < .05, \eta_p^2 = .090$ ； $F(1, 56) = 28.71, p < .001, \eta_p^2 = .339$ ），強迫組別 × 詞類之交互作用效果亦顯著（ $F(1, 56) = 25.94, p < .001, \eta_p^2 = .317$ ），其餘效果皆不顯

著 ( $p_s > .05$ )，參見表 67。以下進一步針對強迫組別 × 詞類之交互作用效果進行單純主要效果檢定。

針對強迫組別 × 詞類之交互作用效果的單純主要效果檢定，結果顯示，在強迫組別為高強迫傾向組時，詞類之單純主要效果顯著 ( $F(1,29) = 44.90, p < .001$ )，其中，威脅詞之類別符合程度 ( $M = 8.80, SD = 0.16$ ) 大於中性詞之類別符合程度 ( $M = 7.86, SD = 1.00$ )；在強迫組別為低強迫傾向組時，詞類之單純主要效果不顯著 ( $p > .05$ )。而在詞類為威脅詞時，強迫組別之單純主要效果顯著 ( $F(1,58) = 42.22, p < .001$ )，其中，高強迫傾向組之類別符合程度 ( $M = 8.80, SD = 0.16$ ) 大於低強迫傾向組之類別符合程度 ( $M = 7.79, SD = 0.84$ )；而在詞類為中性詞時，強迫組別之單純主要效果不顯著 ( $p > .05$ )。參見圖 64。

圖 64  
強迫組別 X 詞類之類別符合程度

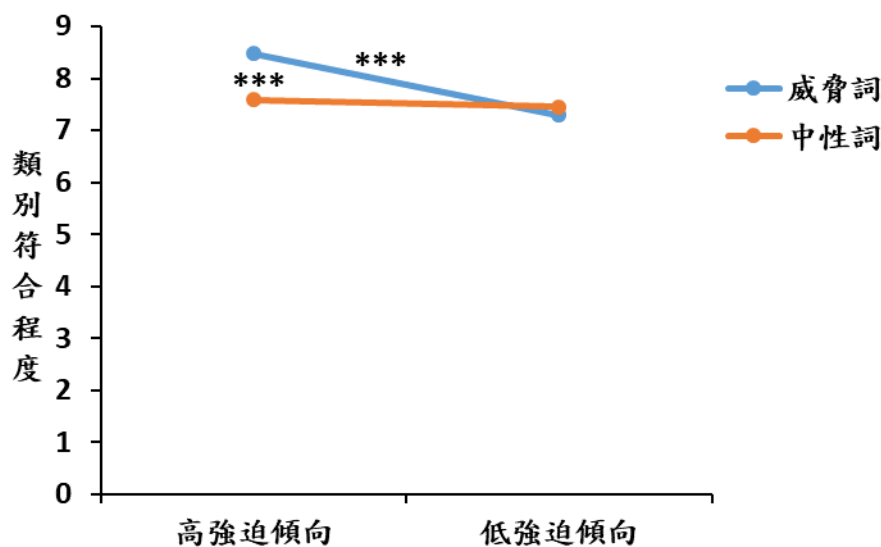




表 67

強迫組別 X 注意方向 X 詞類在類別符合程度之變異數分析結果摘要表

變異來源	SS	df	MS	F	$\eta_p^2$
強迫組別	6.519	1	6.519	5.544*	.090
注意方向	.001	1	.001	.001	.001
詞類	9.856	1	9.856	28.711***	.339
強迫組別 X 注意方向	1.969	1	1.969	1.674	.029
強迫組別 X 詞類	8.905	1	8.905	25.943***	.317
注意方向 X 詞類	.196	1	.196	.571	.010
強迫組別 X 注意方向 X 詞類	.977	1	.977	2.847	.048
殘差項	19.223	56	.343		
誤差	65.856	56	1.176		

\* $p < .05$ . \*\*\* $p < .001$

針對詞類符合程度檢核（滿分9）結果顯示，高強迫傾向組評量威脅詞的符合程度（8.48）顯著高於低強迫傾向組（7.29），顯見高強迫傾向組將強迫詞視為威脅刺激，具高符合程度。而這些強迫詞對低強迫傾向組而言並不具威脅性，因此評為威脅刺激的符合程度率亦較低。而對中性詞的評量，高、低強迫傾向組間則無差異（7.58、7.45）。上述結果顯示，本研究詞類符合程度之檢核結果具有操弄效度。

接著，針對詞類之情緒強烈程度進行 2（強迫組別：高強迫傾向、低強迫傾向）× 2（注意方向：注意威脅、注意中性）× 2（詞類：威脅詞、中性詞）之三因子變異數分析，結果顯示，強迫組別、注意方向、以及詞類之主要效果均顯著（ $F(1, 56) = 97.25, p < .001, \eta_p^2 = .635$ ； $F(1, 56) = 4.51, p < .05, \eta_p^2 = .074$ ； $F(1, 56) = 574.62, p < .001, \eta_p^2 = .911$ ）；強迫組別 × 詞類之交互作用效果亦顯著（ $F(1, 56) = 211.38, p < .001, \eta_p^2 = .791$ ），此外，強迫組別 × 注意方向 × 詞類之交互作用效果也顯著（ $F(1, 56) = 4.50, p < .05, \eta_p^2 = .074$ ），其餘效果皆不顯著（ $p_s > .05$ ），參見表 68。以下進一步針對強迫組別 × 注意方向 × 詞類之交互作用效果進行單純交互作用效果檢定。

針對強迫組別 × 注意方向 × 詞類交互作用效果之單純交互作用效果檢定。結果顯示，在詞類為威脅詞時，強迫組別 × 注意方向；在注意方向為注意威脅與注意中性時，強迫組別 × 詞類；以及在強迫組別為低強迫傾向組時，注意方向 × 詞類的單純交互作用效果均顯著（ $F(1, 56) = 7.09, p < .05, \eta_p^2 = .112$ ； $F(1, 28) = 74.53, p < .001, \eta_p^2 = .727$ ； $F(1, 28) = 143.76, p < .001, \eta_p^2 = .837$ ； $F(1, 28) = 7.08, p < .05, \eta_p^2 = .202$ ）。其餘效果皆不顯著（ $p_s > .05$ ）。以下進一步分別針對單純交互作用效果項進行單純單純主要效果檢定。

首先，在詞類為威脅詞時，強迫組別 × 注意方向的單純交互作用效果之單純單純主要效果檢定：在注意方向為注意威脅時，組別的單純單純主要效果顯



表 68

強迫組別 X 注意方向 X 詞類在情緒強烈程度之變異數分析結果摘要表

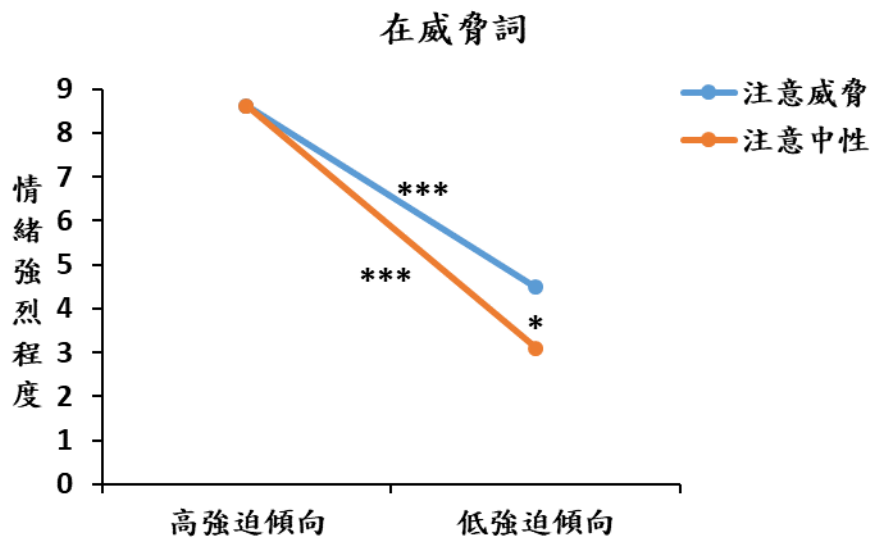
變異來源	SS	df	MS	F	$\eta_p^2$
強迫組別	205.068	1	205.068	97.251***	.635
注意方向	9.503	1	9.503	4.507*	.074
詞類	397.524	1	397.524	574.615***	.911
強迫組別 X 注意方向	4.305	1	4.305	2.042	.035
強迫組別 X 詞類	146.236	1	146.236	211.382***	.791
注意方向 X 詞類	.478	1	.478	.690	.012
強迫組別 X 注意方向 X 詞類	3.114	1	3.114	4.501*	.074
殘差項	38.741	56	.692		
誤差	118.084	56	2.109		

\* $p < .05$ .\*\*\* $p < .001$ .

著 ( $F(1, 28) = 102.84, p < .001$ )，此時，高強迫傾向組之詞類的情緒強烈程度 ( $M = 8.61, SD = 0.10$ ) 大於低強迫傾向組之詞類的情緒強烈程度 ( $M = 4.49, SD = 1.57$ )；在注意方向為注意中性時，組別的單純單純主要效果亦顯著 ( $F(1, 28) = 271.95, p < .001$ )，此時，高強迫傾向組之詞類的情緒強烈程度 ( $M = 8.62, SD = 0.08$ ) 大於低強迫傾向組之詞類的情緒強烈程度 ( $M = 3.10, SD = 1.29$ )。而在強迫組別為低強迫傾向組時，注意方向的單純單純主要效果顯著 ( $F(1, 28) = 7.00, p < .05$ )，此時，注意威脅之詞類的情緒強烈程度 ( $M = 4.49, SD = 1.57$ ) 大於注意中性之詞類的情緒強烈程度 ( $M = 3.10, SD = 1.29$ )。而在強迫組別為高強迫傾向組時，注意方向的單純單純主要效果不顯著 ( $p > .05$ )。參見圖 65。

圖 65

在威脅詞，強迫組別 X 注意方向之詞類的情緒強烈程度

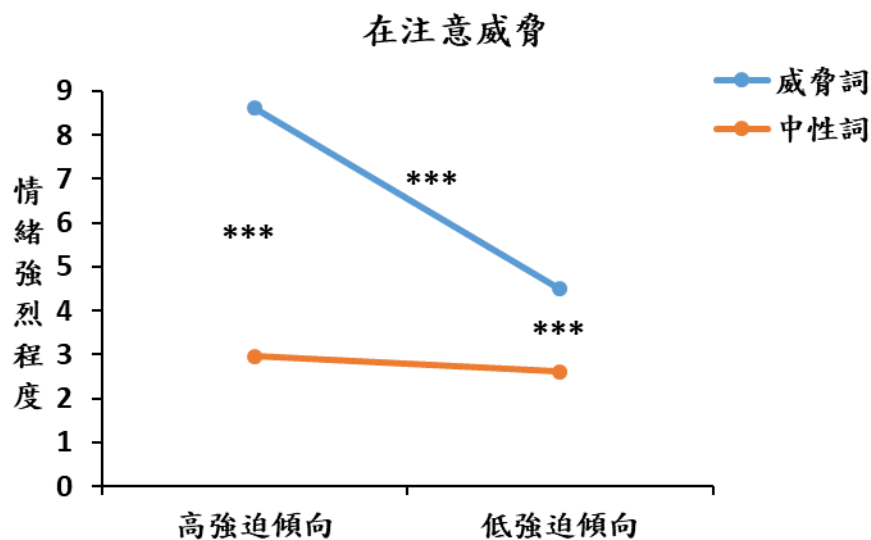


其次，在注意方向為注意威脅時，強迫組別 X 詞類的單純交互作用效果之單純單純主要效果檢定：在強迫組別為高強迫傾向組時，詞類的單純單純主要效果顯著 ( $F(1, 14) = 212.83, p < .001$ )，此時，威脅詞的情緒強烈程度 ( $M = 8.61, SD = 0.10$ ) 大於中性詞的情緒強烈程度 ( $M = 2.96, SD = 1.46$ )；在強迫組別為低

強迫傾向組時，詞類的單純單純主要效果亦顯著 ( $F(1, 14) = 86.793, p < .001$ )，此時，威脅詞的情緒強烈程度 ( $M = 4.49, SD = 1.57$ ) 大於中性詞的情緒強烈程度 ( $M = 2.61, SD = 1.56$ )。而在詞類為威脅詞時，強迫組別的單純單純主要效果顯著 ( $F(1, 28) = 102.84, p < .001$ )，此時，高強迫傾向組之詞類的情緒強烈程度 ( $M = 8.61, SD = 0.10$ ) 大於低強迫傾向組之詞類的情緒強烈程度 ( $M = 4.49, SD = 1.57$ )；而在詞類為中性詞時，強迫組別的單純單純主要效果不顯著 ( $p > .05$ )。參見圖 66。

圖 66

在注意威脅，強迫組別 X 詞類之詞類的情緒強烈程度

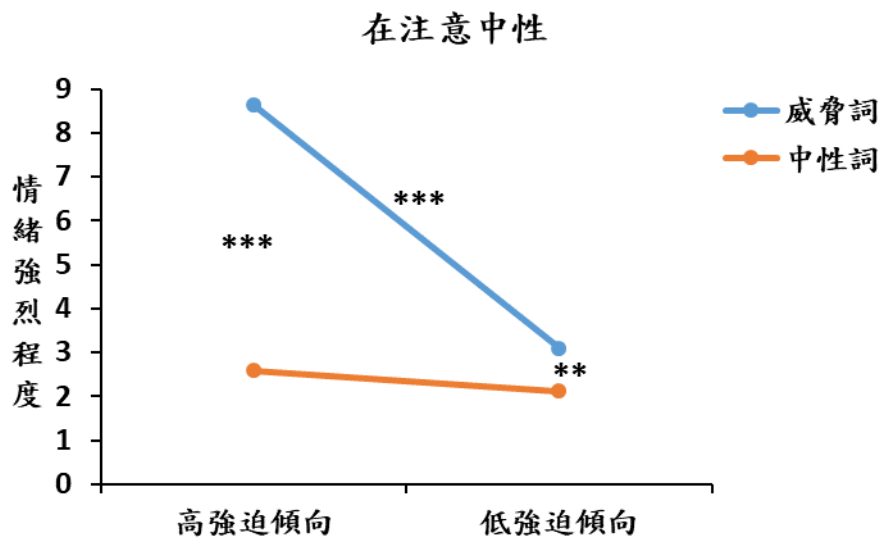


接著，在注意方向為注意中性時，強迫組別 X 詞類的單純交互作用效果之單純單純主要效果檢定：在強迫組別為高強迫傾向組時，詞類的單純單純主要效果顯著 ( $F(1, 14) = 346.71, p < .001$ )，此時，威脅詞的情緒強烈程度 ( $M = 8.62, SD = 0.08$ ) 大於中性詞的情緒強烈程度 ( $M = 2.58, SD = 1.25$ )；在強迫組別為低強迫傾向組時，詞類的單純單純主要效果亦顯著 ( $F(1, 14) = 13.31, p < .01$ )，此時，威脅詞的情緒強烈程度 ( $M = 3.10, SD = 1.29$ ) 大於中性詞的情緒強烈程度 ( $M = 2.12, SD = 0.96$ )。而在詞類為威脅詞時，強迫組別的單純單

純主要效果顯著 ( $F(1, 28) = 271.95, p < .001$ )，此時，高強迫傾向組之詞類的情緒強烈程度 ( $M = 8.62, SD = 0.08$ ) 大於低強迫傾向組之詞類的情緒強烈程度 ( $M = 3.10, SD = 1.29$ )；而在詞類為中性詞時，強迫組別的單純單純主要效果不顯著 ( $p > .05$ )。參見圖 67。

圖 67

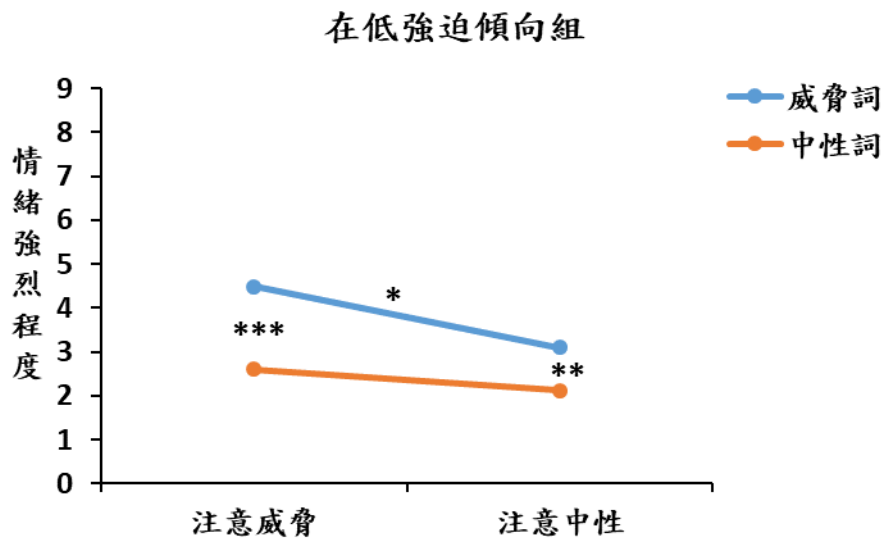
在注意中性，強迫組別 X 詞類之詞類的情緒強烈程度



另外，在強迫組別為低強迫傾向組時，注意方向 × 詞類的單純交互作用效果之單純單純主要效果檢定：在注意方向為注意威脅時，詞類的單純單純主要效果顯著 ( $F(1, 14) = 86.79, p < .001$ )，此時，威脅詞的情緒強烈程度 ( $M = 4.49, SD = 1.57$ ) 大於中性詞的情緒強烈程度 ( $M = 2.61, SD = 1.56$ )；在注意方向為注意中性時，詞類的單純單純主要效果亦顯著 ( $F(1, 14) = 13.31, p < .01$ )，此時，威脅詞的情緒強烈程度 ( $M = 3.10, SD = 1.29$ ) 大於中性詞的情緒強烈程度 ( $M = 2.12, SD = 0.96$ )。而在詞類為威脅詞時，注意方向的單純單純主要效果顯著 ( $F(1, 28) = 7.00, p < .05$ )，此時，注意威脅之詞類的情緒強烈程度 ( $M = 4.49, SD = 1.57$ ) 大於注意中性之詞類的情緒強烈程度 ( $M = 3.10, SD = 1.29$ )；而在詞類為中性詞時，注意方向的單純單純主要效果不顯著 ( $p > .05$ )。參見圖 68。

圖 68

在低強迫傾向組，注意方向 X 詞類之詞類的情緒強烈程度



針對詞類之情緒強烈程度的檢核（滿分9）結果顯示，對威脅詞的評量，於注意威脅與注意中性時，激發情緒的強烈程度高強迫傾向組（8.61、8.63）均高於低強迫傾向組（4.49、3.10），而對中性詞的評量，高強迫傾向組（2.96、2.58）與低強迫傾向組（2.61、2.12）之間則無差異。而低強迫傾向組對威脅詞的評量，注意威脅（4.49）顯著高於注意中性（3.10）；而對中性詞的評量，注意威脅（2.61）與注意中性（2.12）之間則無差異。上述結果顯示，高強迫傾向組對威脅詞之激發情緒的強烈程度與低強迫傾向組對強迫詞之激發情緒的強烈程度於本研究之偵測作業具有操弄效度。

## 貳、指導語導向之操弄效度與投入程度檢核

本研究於注意偏誤後測結束後，就指導語導向之指引內容進行操弄效度與投入程度檢核。表 69 為強迫組別 X 注意方向之操弄效度與投入程度的平均數與標準差。首先，針對指導語導向之操弄效度進行 2（強迫組別：高強迫傾向、低強迫傾向）X 2（注意方向：注意威脅、注意中性）之二因子變異數分

析，結果顯示，強迫組別、注意方向之主要效果；強迫組別 × 注意方向之交互作用效果均不顯著 ( $p_s > .05$ )，參見表 70。



**表 69**

強迫組別 × 注意方向在正念操弄效度與投入程度的平均數 (標準差)

	操弄效度	投入程度
高強迫傾向-注意威脅	3.13 (0.28)	3.24 (0.22)
高強迫傾向-注意中性	3.02 (0.17)	3.22 (0.28)
低強迫傾向-注意威脅	2.98 (0.26)	3.21 (0.40)
低強迫傾向-注意中性	3.05 (0.24)	3.15 (0.23)

**表 70**

強迫組別 × 注意方向在正念效度檢核、投入程度的變異數分析結果摘要表

變異來源	變方和	自由度	均方	F 值	顯著性
效度檢核					
強迫組別	.058	1	.058	.988	.325
注意方向	.009	1	.009	.148	.702
強迫組別 × 注意方向	.122	1	.122	2.082	.155
誤差	3.268	56	.058		
投入程度					
強迫組別	.033	1	.033	.387	.537
注意方向	.022	1	.022	.256	.615
強迫組別 × 注意方向	.005	1	.005	.062	.804
誤差	4.730	56	.084		

\*\*\* $p < .001$ .

針對指導語導向之操弄效度檢核結果，高強迫傾向-注意威脅 ( $M = 3.13$ )、高強迫傾向-注意中性 ( $M = 3.02$ )、低強迫傾向-注意威脅 ( $M = 2.98$ )、低強迫傾向-注意中性 ( $M = 3.05$ )，四組的操弄效度均顯著大於2 (滿分4)，顯示四組在正念導向之指引內容均具有操弄效度。針對強迫組別 × 注意

方向的變異數分析結果顯示，所有的主要效果與交互作用效果皆不顯著 ( $p_s > .05$ )。總結上述結果，本研究之正念導向指引內容之操弄效度在四組均無差異。此結果符合本研究預期。

接著，針對投入程度進行 2 (強迫組別：高強迫傾向、低強迫傾向) × 2 (注意方向：注意威脅、注意中性) 之二因子變異數分析，結果顯示，強迫組別、注意方向之主要效果；強迫組別 × 注意方向之交互作用效果均不顯著 ( $p_s > .05$ )，參見表 70。

針對投入程度之檢核結果，高強迫傾向-注意威脅 ( $M = 3.24$ )、高強迫傾向-注意中性 ( $M = 3.22$ )、低強迫傾向-注意威脅 ( $M = 3.21$ )、低強迫傾向-注意中性 ( $M = 3.15$ )，四組的投入程度均顯著大於 2 (滿分 4)，顯示四組參與者對正念導向之指引內容的投入程度均具有效度。針對強迫組別 × 注意方向的變異數分析結果顯示，所有的主要效果與交互作用效果皆不顯著 ( $p_s > .05$ )。總結上述結果，顯示，本研究四組參與者對正念導向之指引內容的投入程度均無差異。此結果符合本研究預期。

### 參、參與者性別、教育、年齡與自陳量表得分

研究三共計招募 60 位參與者，其中，高強迫傾向-注意威脅組 15 位 (男性 8 位)；高強迫傾向-注意中性組 15 位 (男性 8 位)；低強迫傾向-注意威脅組 15 位 (男性 7 位)；低強迫傾向-注意中性組 15 位 (男性 7 位)。如表 71 所示。

表 71 為參與者在人口學變項與自陳式量表之分配或得分的平均數 (標準差)，針對表 71 高強迫傾向-注意威脅組、高強迫傾向-注意中性組、低強迫傾向-注意威脅組、低強迫傾向-注意中性組之性別分配進行卡方檢定，結果顯示四組參與者的性別人數分布之差異未達顯著水準 ( $\chi^2 = .267, df = 3, p > .05$ )。表 71 將參與者之教育程度分為大學肄業與大學畢業二類，進行卡方檢定，結果顯示四組參與者的教育程度人數分布未達顯著差異 ( $\chi^2 = .741, df = 3, p > .05$ )。四



表 71

參與者在人口學變項與自陳式量表之分配或得分的平均數 (標準差)

	高強迫傾向		低強迫傾向	
	注意威脅	注意中性	注意威脅	注意中性
性別：女 (%)	7 (47%)	7 (47%)	8 (53%)	8 (53%)
男 (%)	8 (53%)	8 (53%)	7 (47%)	7 (47%)
年齡	23.78 (5.37)	24.30 (5.46)	25.18 (6.79)	25.70 (7.44)
教育程度：大學肄 (%)	9 (60%)	7 (47%)	8 (53%)	9 (60%)
大學畢 (%)	6 (40%)	8 (53%)	7 (47%)	6 (40%)
莫斯里強迫量表(MOCI)	16.73 (2.55)	16.40 (1.96)	5.33 (1.80)	5.27 (1.83)
情境與特質焦慮量表(STAI-S)	61.47 (2.30)	62.20 (2.15)	35.87 (3.82)	34.40 (3.58)
情境與特質焦慮量表(STAI-T)	61.53 (1.46)	60.47 (1.96)	33.47 (3.48)	34.60 (3.70)
貝克憂鬱量表(BDI)	8.73 (1.83)	8.73 (2.28)	3.33 (1.84)	3.27 (2.79)
止觀覺察注意量表(MAAS)	54.00 (4.21)	53.80 (3.14)	73.00 (4.74)	70.27 (4.15)

組參與者之年齡的平均數與標準差，如表 71 所示，年齡在強迫組別 X 注意方向無顯著差異 ( $F(1, 56) = 0.001, p > .05$ )，如表 72 所示。表 73 為高、低強迫傾向組之一般大學生與社區公民對偵測點與威脅刺激位置一致、位置不一致、中性詞之按鍵反應時間與注意警覺指標、注意轉移困難指標之平均數與標準差。表 74 為強迫組別 × 教育程度在偵測點與威脅刺激位置一致、位置不一致、中性詞之按鍵反應時間、注意警覺指標、注意轉移困難指標的變異數分析之結果摘要表。由表 74 可知，組別於測點與威脅刺激位不一致 ( $F(1, 56) = 59.63, p < .001$ ) 之按鍵反應時間，以及注意警覺指標 ( $F(1, 56) = 33.00, p < .001$ )、注意轉移困難指標 ( $F(1, 56) = 63.93, p < .001$ ) 均達顯著效果，而教育程度無主要效果 ( $p_s > .05$ )，組別 × 教育程度亦無交互作用效果 ( $p_s > .05$ )。顯示按鍵作業之反應時間與注意警覺和注意轉移困難指標於一般大學生與社區公民之間無差異。

表 72

強迫組別 × 注意方向在年齡之變異數分析結果摘要表

變異來源	變方和	自由度	均方	F 值	顯著性
組別	29.456	1	29.456	.735	.395
注意方向	4.056	1	4.056	.101	.751
組別 X 注意方向	.001	1	.001	.001	.997
殘差	2242.787	56	40.050		

表 73

強迫組別 × 教育程度在位置一致性、不一致性、中性詞、注意警覺指標、注意轉移困難指標的平均數（標準差）

		位置一致 反應時間	位置不一致 反應時間	中性詞 反應時間	注意 警覺指標	注意轉移 困難指標
高強迫傾向-大學肄	<i>M</i>	422.94	784.43	477.40	54.46	307.02
	<i>SD</i>	35.38	185.90	29.78	37.58	176.89
高強迫傾向-大學畢	<i>M</i>	419.74	799.43	473.80	54.06	325.62
	<i>SD</i>	41.69	262.36	26.06	47.10	248.18
低強迫傾向-大學肄	<i>M</i>	458.46	459.33	462.98	4.52	-3.65
	<i>SD</i>	104.52	104.98	104.48	29.18	19.15
低強迫傾向-注意畢	<i>M</i>	437.18	444.44	436.54	-.63	7.89
	<i>SD</i>	52.03	42.04	44.74	20.94	23.57

強迫組別 X 注意方向之參與者在自陳量表得分的平均數與標準差，如表 71 所示。表 75、表 76 為強迫組別 X 注意方向之參與者在自陳量表之得分的平均數差異檢定結果。由表 75、表 76 可知，自陳量表得分在強迫組別的差異均達顯著，其中，在莫斯里強迫量表總分為  $F(1, 56) = 450.29, p < .001$ ，高強迫傾向組 ( $M = 16.57, SD = 2.24$ ) 顯著高於低強迫傾向組 ( $M = 5.30, SD = 1.78$ )；在情境與特質焦慮量表 (S) 總分為  $F(1, 56) = 1148.35, p < .001$ ，高強迫傾向組 ( $M = 61.83, SD = 2.21$ ) 顯著高於低強迫傾向組 ( $M = 35.13, SD = 3.71$ )；在情境與特質焦慮量表 (T) 總分為  $F(1, 56) = 1373.31, p < .001$ ，高強迫傾向組 ( $M = 61.00, SD = 1.78$ ) 顯著高於低強迫傾向組 ( $M = 34.03, SD = 3.58$ )；在貝克憂鬱量表總分為  $F(1, 56) = 89.80, p < .001$ ，高強迫傾向組 ( $M = 8.73, SD = 2.03$ ) 顯著高於低強迫傾向組 ( $M = 3.30, SD = 2.32$ )；在止觀覺察注意量表總分為  $F(1, 56) = 280.62, p < .001$ ，高強迫傾向組 ( $M = 53.90, SD = 3.65$ ) 顯著低於低強迫傾向組 ( $M = 71.63, SD = 4.59$ )。而自陳量表得分在注意方向與強迫組別 X 注意方向的差異上均未達顯著 ( $p_s > .05$ )。以上自陳量表得分的檢定結果符合本研究預期。



表 74

強迫組別 × 教育程度在位置一致、位置不一致、中性詞、注意警覺指標、注意轉移困難指標的變異數分析結果摘要表

變異來源	變方和	自由度	均方	F 值	顯著性
位置一致					
強迫組別	10400.158	1	10400.158	2.342	.132
教育程度	2223.825	1	2223.825	.501	.482
強迫組別×教育程度	1212.084	1	1212.084	.273	.603
殘差	248631.065	56	4439.840		
位置不一致					
強迫組別	1715109.860	1	1715109.860	59.63***	.000
教育程度	.044	1	.044	.000	.999
強迫組別×教育程度	3313.041	1	3313.041	.115	.736
殘差	1610699.875	56	28762.498		
中性詞					
強迫組別	9904.516	1	9904.516	2.512	.119
教育程度	3345.481	1	3345.481	.848	.361
強迫組別×教育程度	1933.048	1	1933.048	.490	.487
殘差	220807.942	56	3942.999		
注意警覺指標					
強迫組別	40604.492	1	40604.492	33.00***	.000
教育程度	114.183	1	114.183	.093	.762
強迫組別×教育程度	83.803	1	83.803	.068	.795
殘差	68915.139	56	1230.627		
注意轉移困難指標					
強迫組別	1464335.774	1	1464335.774	63.93***	.000
教育程度	3369.772	1	3369.772	.147	.703
強迫組別×教育程度	184.603	1	184.603	.008	.929
殘差	1282629.544	56	22904.099		

\*\*\* $p < .001$ .



表 75

強迫組別 X 注意方向在自陳量表之變異數分析結果摘要表

變異來源		變方和	自由度	均方	F 值	顯著性
強迫組別	莫斯里強迫量表(MOCI)	1904.067	1	1904.067	450.286	.001
	情境與特質焦慮量表(STAI-S)	10693.350	1	10693.350	1148.353	.001
	情境與特質焦慮量表(STAI-T)	10908.017	1	10908.017	1373.311	.001
	貝克憂鬱量表(BDI)	442.817	1	442.817	89.803	.001
	止觀覺察注意量表(MAAS)	4717.067	1	4717.067	280.619	.001
注意方向	莫斯里強迫量表(MOCI)	.600	1	.600	.142	.708
	情境與特質焦慮量表(STAI-S)	2.017	1	2.017	.217	.643
	情境與特質焦慮量表(STAI-T)	.017	1	.017	.002	.964
	貝克憂鬱量表(BDI)	.017	1	.017	.003	.954
	止觀覺察注意量表(MAAS)	32.267	1	32.267	1.920	.171



表 76

強迫組別 X 注意方向在自陳量表之變異數分析結果摘要表(續)

變異來源		變方和	自由度	均方	F 值	顯著性
強迫組別 X 注意方向	莫斯里強迫量表(MOCI)	.267	1	.267	.063	.803
	情境與特質焦慮量表(STAI-S)	18.150	1	18.150	1.949	.168
	情境與特質焦慮量表(STAI-T)	18.150	1	18.150	2.285	.136
	貝克憂鬱量表(BDI)	.017	1	.017	.003	.954
	止觀覺察注意量表(MAAS)	24.067	1	24.067	1.432	.237
殘差	莫斯里強迫量表(MOCI)	236.800	56	4.229		
	情境與特質焦慮量表(STAI-S)	521.467	56	9.312		
	情境與特質焦慮量表(STAI-T)	444.800	56	7.943		
	貝克憂鬱量表(BDI)	276.133	56	4.931		
	止觀覺察注意量表(MAAS)	941.333	56	16.810		



## 肆、注意偏誤指標分析

本研究使用 Koster 等人 (2004, 2006) 所提出之公式計算注意警覺指標與注意轉移困難指標兩個注意偏誤指標。表 77、表 78 分別為前測階段 (session1) 與後測階段 (session5) 之強迫組別 × 注意方向在威脅詞呈現 500 毫秒時，偵測點之位置一致與不一致嘗試次之反應時間的平均數與標準差。表 79 為各組在中性詞的反應時間減去威脅詞與偵測點位置一致的反應時間 (即注意警覺指標) 之平均數與標準差。表 80 為各組在威脅詞與偵測點位置不一致的反應時間減去中性詞的反應時間 (即注意轉移困難指標) 之平均數與標準差。如前文所述，若中性詞的反應時間減去情緒詞與偵測點位置一致的反應時間為正值，且顯著大於零值者，表示參與者在該情緒詞於該刺激呈現時間有注意警覺偏誤現象。若情緒字詞與偵測點位置不一致的反應時間減去中性字詞的反應時間為正值，且顯著大於零值者，表示參與者在該情緒字詞於該刺激呈現時間有注意轉移困難偏誤現象。因此，本研究先進行單一樣本 t 檢定，以瞭解注意偏誤指標之所有正值是否顯著大於 0 值。

表 77

強迫組別 X 注意方向的位置一致與不一致在前測之反應時間的平均數 (標準差)

	威脅字詞		中性字詞
	位置一致	位置不一致	
高強迫傾向-注意威脅	434.30 (41.59)	727.61 (249.25)	462.02 (33.41)
高強迫傾向-注意中性	457.53 (54.05)	749.97 (292.78)	472.97 (40.00)
低強迫傾向-注意威脅	469.29 (103.82)	468.70 (94.24)	470.77 (100.11)
低強迫傾向-注意中性	429.18 (58.32)	437.04 (69.35)	432.28 (61.18)

表 78

強迫組別 X 注意方向的位置一致與不一致在後測之反應時間的平均數 (標準差)

	威脅字詞		中性字詞
	位置一致	位置不一致	
高強迫傾向-注意威脅	570.07 (114.08)	581.61 (121.94)	551.30 (104.16)
高強迫傾向-注意中性	581.30 (142.19)	720.34 (195.05)	568.66 (133.71)
低強迫傾向-注意威脅	542.00 (144.29)	555.14 (150.22)	541.41 (139.22)
低強迫傾向-注意中性	529.21 (119.30)	530.18 (137.96)	528.21 (126.04)

表 79

強迫組別 X 注意方向前、後測注意警覺指標之平均數 (標準差)

	前測	後測
高強迫傾向-注意威脅	27.72 (55.27)	-18.77 (51.19)
高強迫傾向-注意中性	15.44 (34.97)	-12.63 (48.82)
低強迫傾向-注意威脅	1.47 (27.52)	-0.60 (25.70)
低強迫傾向-注意中性	3.10 (24.59)	-1.00 (36.41)

表 80

強迫組別 X 注意方向在前、後測注意轉移困難指標之平均數 (標準差)

	前測	後測
高強迫傾向-注意威脅	265.59 (228.55)	30.31 (55.99)
高強迫傾向-注意中性	277.01 (273.06)	151.68 (93.58)
低強迫傾向-注意威脅	-2.06 (24.71)	13.73 (31.44)
低強迫傾向-注意中性	4.76 (18.17)	1.97 (36.08)



首先，在注意警覺指標，由表 81 可知，在前測，高強迫傾向組於注意威脅詞、注意中性詞之檢定結果 ( $t(14) = 5.84$ ,  $t(14) = 4.29$ ) 均顯著大於零，而低強迫傾向組均未達顯著 ( $p_s > .05$ )。而在後測，高、低強迫傾向組於注意威脅詞、注意中性均未達顯著 ( $p_s > .05$ )。

接著，在注意轉移困難指標，由表 82 可知，在前測，高強迫傾向組於注意威脅詞、注意中性之檢定結果 ( $t(14) = 6.38$ ,  $t(14) = 5.29$ ) 均顯著大於零，而低強迫傾向組均未達顯著 ( $p_s > .05$ )。而在後測，高強迫傾向組於注意威脅詞之檢定結果未達顯著 ( $p > .05$ )，而於注意中性詞之檢定結果 ( $t(14) = 6.28$ ) 顯著大於零，而低強迫傾向組均未達顯著 ( $p_s > .05$ )。

**表 81**

注意警覺指標在前、後測之單一樣本  $t$  檢定

所考驗假設	自由度	前測	後測
高強迫傾向-注意威脅	14	5.84***	-1.42
高強迫傾向-注意中性	14	4.29***	-1.00
低強迫傾向-注意威脅	14	.21	-.09
低強迫傾向-注意中性	14	.49	-.11

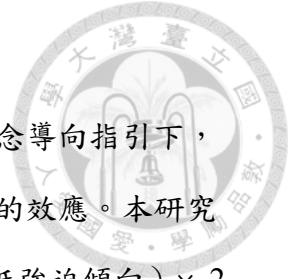
\*\*\* $p < .001$ .

**表 82**

注意轉移困難指標在前、後測之單一樣本  $t$  檢定

所考驗假設	自由度	前測	後測
高強迫傾向-注意威脅	14	6.38***	2.10
高強迫傾向-注意中性	14	5.29***	6.28***
低強迫傾向-注意威脅	14	-.32	1.69
低強迫傾向-注意中性	14	1.02	.21

\*\*\* $p < .001$ .



## 伍、注意警覺指標分析

研究三以高強迫傾向者為對象，比較與低強迫傾向者於正念導向指引下，分別經由注意威脅刺激或注意中性刺激之注意偏誤操弄訓練後的效應。本研究以注意偏誤指標為依變項，進行 2（強迫組別：高強迫傾向、低強迫傾向）× 2（注意方向：注意威脅、注意中性）× 2（階段：前測、後測）三因子重複量數變異數分析。其中，強迫組別、注意方向為受試者間變項，階段為受試者內變項，而依變項為注意警覺指標與注意轉移困難指標。

表 83 為針對注意警覺指標所進行的三因子重複量數變異數分析結果摘要表。由表 83 可知，強迫組別、階段的主要效果顯著 ( $F(1, 56) = 5.48, p < .05, \eta_p^2 = .089$ ;  $F(1, 56) = 37.14, p < .001, \eta_p^2 = .399$ )。強迫組別 X 階段的交互作用效果亦顯著 ( $F(1, 56) = 31.13, p < .001, \eta_p^2 = .357$ )，其餘的效果均不顯著 ( $p_s > .05$ )。以下進一步針對強迫組別 X 階段的交互作用效果項進行單純主要效果檢定。

### 強迫組別 × 階段交互作用效果之單純主要效果檢定。

結果顯示，在強迫組別為高強迫傾向組時，階段之單純主要效果顯著 ( $F(1,56) = 59.67, p < .001$ )，此時，前測 ( $M = 54.28, SD = 41.53$ ) 之注意警覺指標大於後測 ( $M = -15.70, SD = 49.25$ )；在強迫組別為低強迫傾向組時，階段之單純主要效果不顯著 ( $p > .05$ )。而在階段為前測時，強迫組別之單純主要效果顯著 ( $F(1,112) = 34.03, p < .001$ )，此時，高強迫傾向組 ( $M = 54.28, SD = 41.53$ ) 之注意警覺指標大於低強迫傾向組 ( $M = 2.29, SD = 25.65$ )；而在階段為後測時，強迫組別之單純主要效果不顯著 ( $p > .05$ )。此時，在注意方向方面，高強迫傾向組在注意威脅與注意中性之注意警覺指標相當。參見圖 69。



表 83

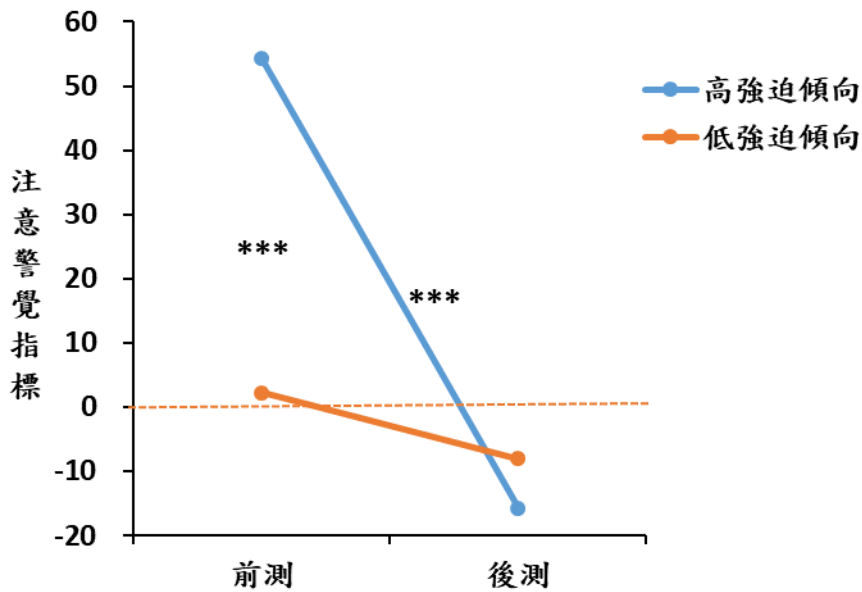
強迫組別 X 注意方向 X 階段在注意警覺指標之變異數分析結果摘要表

變異來源	SS	df	MS	F	$\eta^2$
強迫組別	10315.842	1	10315.842	5.475*	.089
注意方向	38.840	1	38.840	.021	.001
階段	40038.707	1	40038.707	37.142***	.399
強迫組別 X 注意方向	91.823	1	91.823	.049	.001
強迫組別 X 階段	33562.058	1	33562.058	31.134***	.357
注意方向 X 階段	481.081	1	481.081	.446	.008
強迫組別 X 注意方向 X 階段	756.263	1	756.263	.702	.012
殘差項	60367.904	56	1077.998		
誤差	105519.403	56	1884.275		

\* $p < .05$ . \*\*\* $p < .001$ .

圖 69

強迫組別 × 階段之注意警覺指標



### 陸、注意轉移困難指標分析

表 84 為針對注意轉移困難指標所進行的三因子重複量數變異數分析結果摘要表。由表 84 可知強迫組別與階段之主要效果顯著 ( $F(1, 56) = 82.49, p < .001, \eta_p^2 = .596$ 、 $F(1, 56) = 29.46, p < .001, \eta_p^2 = .345$ )；強迫組別 × 階段之交互作用效果顯著 ( $F(1, 56) = 33.08, p < .001, \eta_p^2 = .371$ )。其餘的效果均不顯著 ( $p_s > .05$ )。以下進一步針對強迫組別 × 階段的交互作用效果進行單純主要效果檢定。

強迫組別 × 階段交互作用效果之單純主要效果檢定。

結果顯示，在強迫組別為高強迫傾向組時，階段之單純主要效果顯著 ( $F(1, 56) = 31.56, p < .001$ )，此時，前測 ( $M = 315.70, SD = 209.49$ ) 之注意轉移困難指標大於後測 ( $M = 91.00, SD = 97.73$ )；在強迫組別為低強迫傾向組時，階段之單純主要效果不顯著 ( $p > .05$ )。而在階段為前測時，強迫組別之單純主要效果顯



表 84

強迫組別 X 注意方向 X 階段在注意轉移困難指標之變異數分析結果摘要表

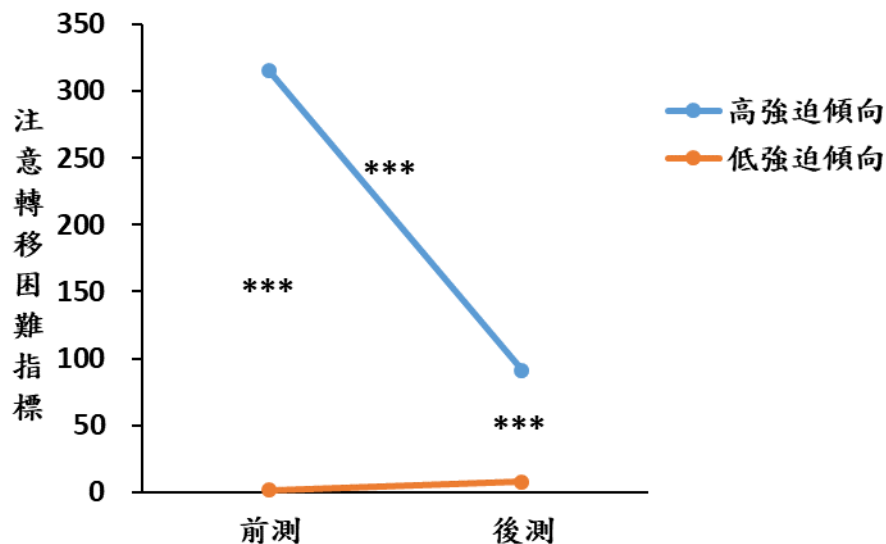
變異來源	SS	df	MS	F	$\eta_p^2$
強迫組別	1185028.988	1	1185028.988	82.486***	.596
注意方向	30842.041	1	30842.041	2.147	.037
階段	357105.029	1	357105.029	29.459***	.345
強迫組別 X 注意方向	35769.972	1	35769.972	2.490	.043
強迫組別 X 階段	400932.013	1	400932.013	33.075***	.371
注意方向 X 階段	15514.820	1	15514.820	1.280	.022
強迫組別 X 注意方向 X 階段	30777.307	1	30777.307	2.539	.043
殘差項	678830.035	56	12121.965		
誤差	804517.828	56	14366.390		

\* $p < .05$ .\*\*\* $p < .001$ .

著 ( $F(1,112) = 66.84, p < .001$ )，此時，高強迫傾向組 ( $M = 315.70, SD = 209.49$ ) 之注意轉移困難指標大於低強迫傾向組 ( $M = 1.35, SD = 21.59$ )；而在階段為後測時，強迫組別之單純主要效果亦顯著 ( $F(1,112) = 19.40, p < .001$ )，此時，高強迫傾向組 ( $M = 91.00, SD = 97.73$ ) 之注意轉移困難指標大於低強迫傾向組 ( $M = 7.85, SD = 33.78$ )。此時，在注意方向方面，高強迫傾向組在注意威脅與注意中性之注意轉移困難指標相當。參見圖 70。

圖 70

強迫組別 × 階段之注意轉移困難指標



### 柒、正念狀態分析

表 85 為強迫組別 × 注意方向在南安普敦止觀量表之前、後測的平均數與標準差。表 86 為針對南安普敦止觀量表之得分（即參與者於注意偏誤操弄前後之正念狀態）所進行的三因子重複量數變異數分析結果摘要表。由表 86 可知強迫組別、階段的主要效果顯著 ( $F(1, 56) = 100.48, p < .001, \eta_p^2 = .642$ ； $F(1, 56) = 2235.88, p < .001, \eta_p^2 = .976$ )。另外，強迫組別 × 階段、注意方向 × 階段之交互作用效果亦顯著 ( $F(1, 56) = 503.07, p < .001, \eta_p^2 = .900$ ； $F(1, 56) = 19.37, p < .001, \eta_p^2 = .256$ )。此外，強迫組別 × 注意方向 × 階段的交互作用效果也顯著 ( $F(1,$

56) = 13.49,  $p < .01$ ,  $\eta_p^2 = .194$ )。其餘的效果不顯著 ( $p > .05$ )。以下進一步針對強迫組別 × 注意方向 × 階段的交互作用效果進行單純交互作用效果檢定。

#### 強迫組別 × 注意方向 × 階段之交互作用效果的單純交互作用效果檢定

結果顯示，在強迫組別為高強迫傾向組時，注意方向 × 階段的單純交互作用效果；在注意方向為注意威脅與注意中性時，強迫組別 × 階段的單純交互作用效果；以及在階段為後測時，組別 × 注意方向的單純交互作用效果均顯著 ( $F(1,56) = 32.54, p < .001$ ;  $F(1,56) = 340.65, p < .001$ ,  $F(1,56) = 175.91, p < .001$ ;  $F(1,112) = 4.92, p < .05$ )。其餘的效果皆不顯著 ( $p_s > .05$ )。以下進一步分別針對單純交互作用效果項進行單純單純主要效果檢定。

表 85

強迫組別 × 注意方向在南安普敦止觀量表前、後測的平均數 (標準差)

	前測	後測
高強迫傾向-注意威脅	27.60 (2.67)	67.13 (2.33)
高強迫傾向-注意中性	27.87 (4.31)	59.20 (3.00)
低強迫傾向-注意威脅	55.33 (11.22)	68.33 (8.45)
低強迫傾向-注意中性	55.73 (9.28)	68.00 (5.37)

1. 在強迫組別為高強迫傾向組時，注意方向 × 階段之單純交互作用效果的單純單純主要效果檢定：結果顯示，在後測，注意方向之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,112) = 10.72, p < .01$ )，此時，注意威脅 ( $M=67.13 (SD=2.33)$ ) 之正念狀態顯著大於注意中性 ( $M=59.20 (SD=3.00)$ )；在前測，注意方向之單純單純主要效果不顯著 ( $p_s > .05$ )。而在注意方向為注意威脅時，階段之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,56) = 1512.47, p < .001$ )，此時，後測 ( $M=67.13 (SD=2.33)$ ) 之正念狀態分別大於前測 ( $M=27.60 (SD=2.67)$ )；而在注意方向為注意中性時，階段



表 86

強迫組別 X 注意方向 X 階段在南安普敦止觀量表之變異數分析結果摘要

變異來源	SS	df	MS	F	$\eta_p^2$
強迫組別	8068.800	1	8068.800	100.477***	.642
注意方向	108.300	1	108.300	1.349	.024
階段	17328.033	1	17328.033	2235.875***	.976
強迫組別 X 注意方向	112.133	1	112.133	1.396	.024
強迫組別 X 階段	3898.800	1	3898.800	503.071***	.900
注意方向 X 階段	149.633	1	149.633	19.308***	.256
強迫組別 X 注意方向 X 階段	104.533	1	104.533	13.488**	.194
殘差項	434.000	56	7.750		
誤差	4497.067	56	80.305		

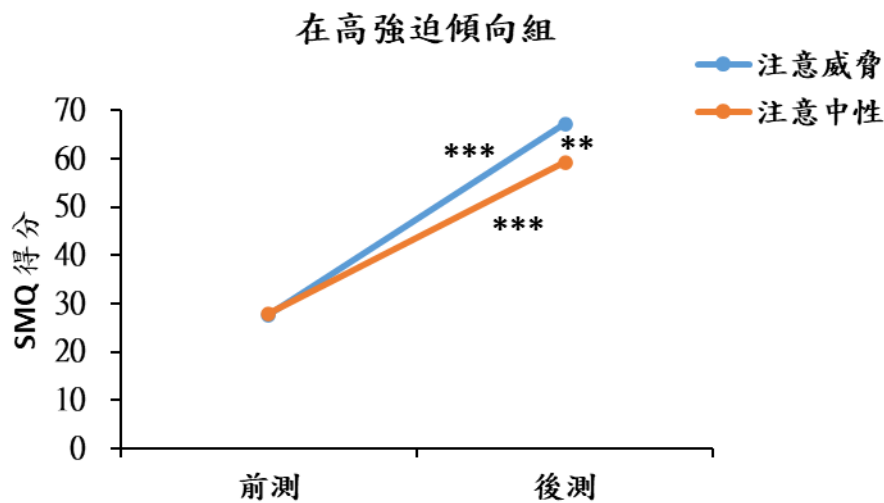
\*\* $p < .01$ . \*\*\* $p < .001$

之單純單純主要效果亦顯著 ( $F(1,56) = 950.11, p < .001$ )，此時，後測 ( $M=59.20 (SD=3.00)$ ) 之正念狀態亦顯著大於前測 ( $M=27.87 (SD=4.31)$ )。參見表85、圖71。



圖71

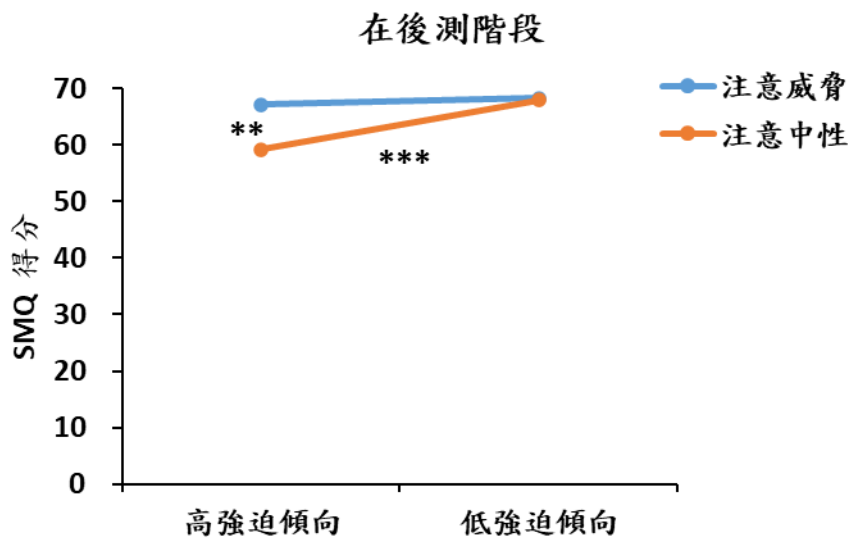
在高強迫傾向組，注意方向 × 階段之南安普敦止觀量表得分



2. 在階段為後測時，強迫組別 × 注意方向之單純交互作用效果的單純單純主要效果檢定：結果顯示，在強迫組別為高強迫傾向組時，注意方向之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,112) = 10.72, p < .01$ )，此時，注意威脅 ( $M=67.13 (SD=2.33)$ ) 之正念狀態顯著大於注意中性 ( $M=59.20 (SD=3.00)$ )；在強迫組別為低強迫傾向組時，注意方向之單純單純主要效果不顯著 ( $p > .05$ )。而在注意方向為注意中性時，強迫組別之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,112) = 13.19, p < .001$ )，其中，低強迫傾向組 ( $M=68.00 (SD=5.37)$ ) 之正念狀態顯著大於高強迫傾向組 ( $M=59.20 (SD=3.00)$ )。而注意方向為注意威脅時，強迫組別之單純單純主要效果不顯著 ( $p > .05$ )。參見表85、圖72。

圖72

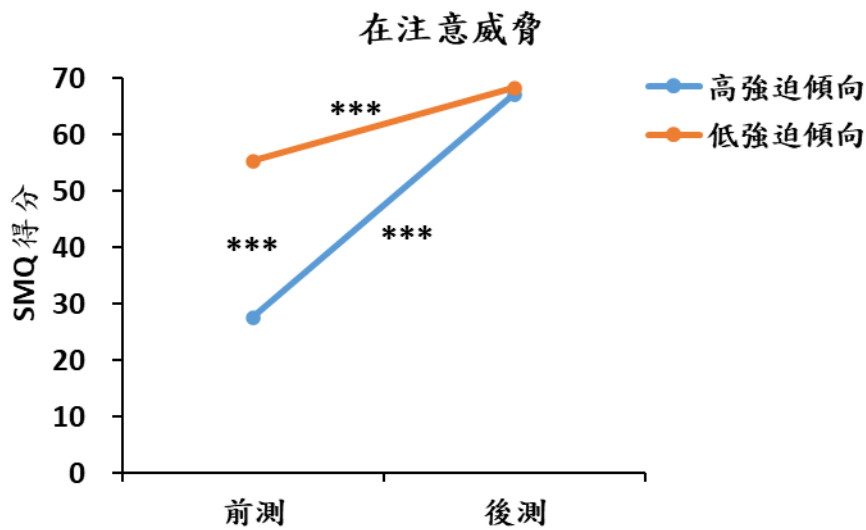
在後測，強迫組別 × 注意方向之南安普敦止觀量表得分



3. 在注意方向為注意威脅時，強迫組別 × 階段之單純交互作用效果的單純單純主要效果檢定：結果顯示，在強迫組別為高強迫傾向組時，階段之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,56) = 1512.47, p < .001$ )，此時，後測 ( $M=67.13$  ( $SD=2.33$ )) 之正念狀態顯著大於前測 ( $M=27.60$  ( $SD=2.67$ ))；在低強迫傾向組時，階段之單純單純主要效果亦顯著 ( $F(1,56) = 163.55, p < .001$ )，此時，後測 ( $M=68.33$  ( $SD=8.45$ )) 之正念狀態亦顯著大於前測 ( $M=55.33$  ( $SD=11.22$ ))。而在前測階段，強迫組別之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,112) = 131.02, p < .001$ )，此時，低強迫傾向組 ( $M=55.33$  ( $SD=11.22$ )) 之正念狀態顯著大於高強迫傾向組 ( $M=27.60$  ( $SD=2.67$ ))；而在後測階段，強迫組別之單純單純主要效果不顯著 ( $p > .05$ )。參見表85、圖73。

圖73

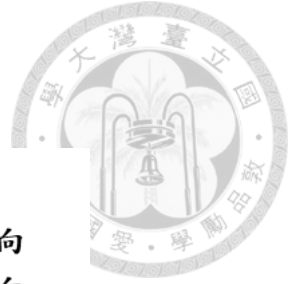
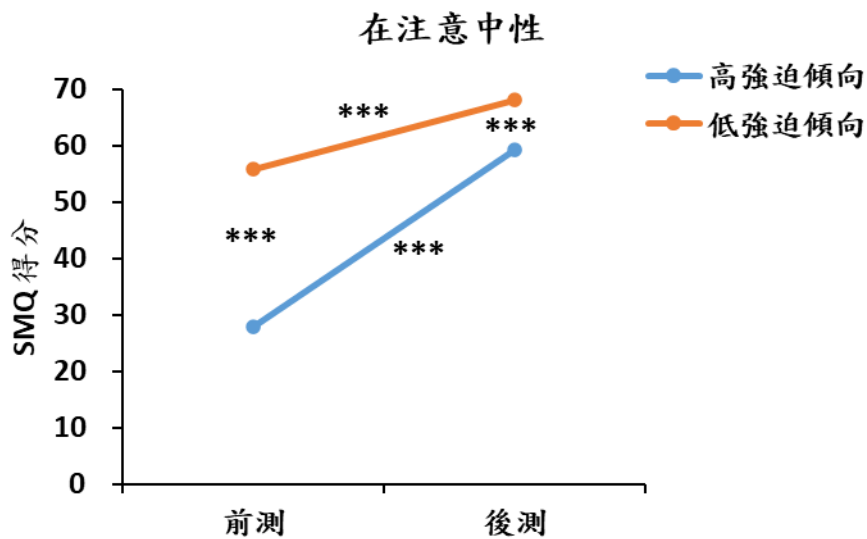
在注意威脅，強迫組別 × 階段之南安普敦止觀量表得分



4. 在注意方向為注意中性時，強迫組別 × 階段之單純交互作用效果的單純單純主要效果檢定：結果顯示，在強迫組別為高強迫傾向組時，階段之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,56) = 950.11, p < .001$ )，此時，後測 ( $M=59.20$  ( $SD=3.00$ )) 之正念狀態顯著大於前測 ( $M=27.87$  ( $SD=4.31$ ))；在低強迫傾向組時，階段之單純單純主要效果亦顯著 ( $F(1,56) = 145.62, p < .001$ )，此時，後測 ( $M=68.00$  ( $SD=5.37$ )) 之正念狀態亦顯著大於前測 ( $M=55.73$  ( $SD=9.28$ ))。而在前測階段，強迫組別之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,112) = 132.28, p < .001$ )，此時，低強迫傾向組 ( $M=55.73$  ( $SD=9.28$ )) 之正念狀態顯著大於高強迫傾向組 ( $M=27.87$  ( $SD=4.31$ ))；而在後測階段，強迫組別之單純單純主要效果亦顯著 ( $F(1,112) = 13.19, p < .001$ )，此時，低強迫傾向組 ( $M=68.00$  ( $SD=5.37$ )) 之正念狀態顯著大於高強迫傾向組 ( $M=59.20$  ( $SD=3.00$ ))。參見表 85、圖 74。

圖74

在注意中性，強迫組別 × 階段之南安普敦止觀量表得分



### 捌、情緒狀態分析

本研究以視覺化類比量尺評量高強迫傾向者與低強迫傾向者於正念導向指引下，分別經由注意威脅詞、注意中性詞之注意偏誤操弄的前、後測之情緒狀態，下文分就正向情緒與負向情緒分析說明。

#### 一、正向情緒

表 87 為強迫組別 × 注意方向在正向情緒之前、後測的平均數與標準差。表 88 為針對正向情緒評量之分數所進行的三因子重複量數變異數分析結果摘要表。由表 88 可知強迫組別、階段的主要效果顯著 ( $F(1, 56) = 155.26, p < .001, \eta_p^2 = .735$ ;  $F(1, 56) = 1027.68, p < .001, \eta_p^2 = .948$ )。另外，強迫組別 × 階段、注意方向 × 階段之交互作用效果亦顯著 ( $F(1, 56) = 309.64, p < .001, \eta_p^2 = .847$ ;  $F(1, 56) = 5.16, p < .05, \eta_p^2 = .084$ )。此外，強迫組別 × 注意方向 × 階段的交互作用效果也顯著 ( $F(1, 56) = 34.31, p < .001, \eta_p^2 = .380$ )。其餘的效果均不顯著 ( $p_s > .05$ )。以下進一步針對強迫組別 × 注意方向 × 階段的交互作用效果進行單純交互作用效果檢定。



表 87

強迫組別 × 注意方向在正向情緒前、後測的平均數 (標準差)

	前測	後測
高強迫傾向-注意威脅	2.50 (0.30)	5.64 (0.39)
高強迫傾向-注意中性	2.80 (0.52)	5.06 (0.47)
低強迫傾向-注意威脅	5.98 (0.95)	6.57 (0.84)
低強迫傾向-注意中性	5.61 (0.78)	6.59 (1.05)

強迫組別 × 注意方向 × 階段之交互作用效果的單純交互作用效果檢定

結果顯示，在強迫組別為高強迫傾向組時，注意方向 × 階段的單純交互作用效果；在注意方向為注意威脅與注意中性時，強迫組別 × 階段的單純交互作用效果均顯著 ( $F(1,56) = 15.82, p < .001$ ;  $F(1,56) = 131.70, p < .001, F(1,56) = 32.99, p < .001$ )。其餘的效果皆不顯著( $p_s > .05$ )。以下進一步分別針對單純交互作用效果項進行單純單純主要效果檢定。

1. 在強迫組別為高強迫傾向組時，注意方向 × 階段之單純交互作用效果的單純單純主要效果檢定：結果顯示，在後測，注意方向之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,112) = 4.31, p < .05$ )，此時，注意威脅 ( $M=5.64 (SD=0.39)$ ) 之正向情緒顯著大於注意中性 ( $M=5.06 (SD=0.47)$ )；在前測，注意方向之單純單純主要效果不顯著 ( $p > .05$ )。而在注意方向為注意威脅與注意中性時，階段之單純單純主要效果均顯著 ( $F(1,56) = 399.67, p < .001$ ;  $F(1,56) = 206.41, p < .001$ )，此時，後測 ( $M=5.64 (SD=0.39)$ ;  $M=5.06 (SD=0.47)$ ) 之正向情緒分別顯著大於前測 ( $M=2.50 (SD=0.30)$ );  $M=2.80 (SD=0.52)$ )。參見表87、圖75。



表 88

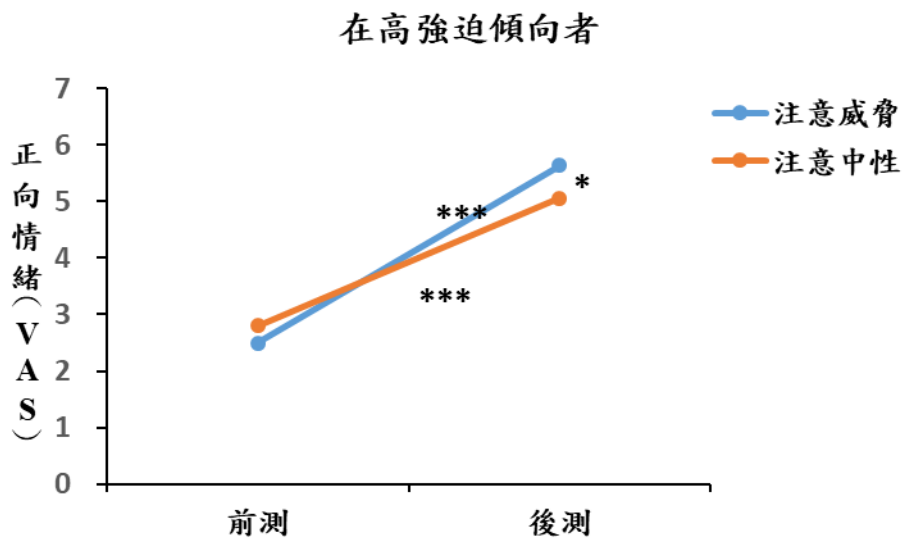
強迫組別 X 注意方向 X 階段在正向情緒之變異數分析結果摘要表

變異來源	SS	df	MS	F	$\eta_p^2$
強迫組別	143.993	1	143.993	155.256***	.735
注意方向	.735	1	.735	.792	.014
階段	91.159	1	91.159	1027.677***	.948
強迫組別 X 注意方向	.011	1	.011	.012	.001
強迫組別 X 階段	27.466	1	27.466	309.636***	.847
注意方向 X 階段	.458	1	.458	5.158*	.084
強迫組別 X 注意方向 X 階段	3.043	1	3.043	34.308***	.380
殘差項	4.967	56	.089		
誤差	51.937	56	.927		

\* $p < .05$ . \*\*\* $p < .001$ .

圖75

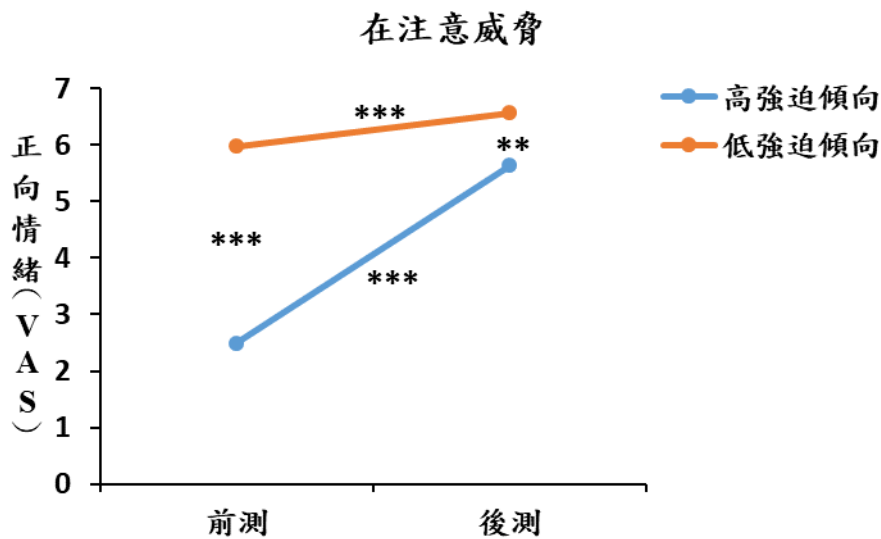
在高強迫傾向組，注意方向 × 階段之正向情緒得分



2. 在注意方向為注意威脅時，強迫組別 × 階段之單純交互作用效果的單純單純主要效果檢定：結果顯示，在強迫組別為高強迫傾向組時，階段之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,56) = 399.67, p < .001$ )，此時，後測 ( $M=5.64$  ( $SD=0.39$ )) 之正向情緒大於前測 ( $M=2.50$  ( $SD=0.30$ ))；在低強迫傾向組時，階段之單純單純主要效果亦顯著 ( $F(1,56) = 14.16, p < .001$ )，此時，後測 ( $M=6.57$  ( $SD=0.84$ )) 之正向情緒大於前測 ( $M=5.98$  ( $SD=0.95$ ))。而在前測階段，強迫組別之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,112) = 156.03, p < .001$ )，此時，低強迫傾向組 ( $M=5.98$  ( $SD=0.95$ )) 之正向情緒顯著大於高強迫傾向組 ( $M=2.50$  ( $SD=0.30$ ))；而在後測階段，強迫組別之單純單純主要效果亦顯著 ( $F(1,112) = 11.22, p < .01$ )，此時，低強迫傾向組 ( $M=6.57$  ( $SD=0.84$ )) 之正向情緒顯著大於高強迫傾向組 ( $M=5.64$  ( $SD=0.39$ ))。參見表87、圖76。

圖76

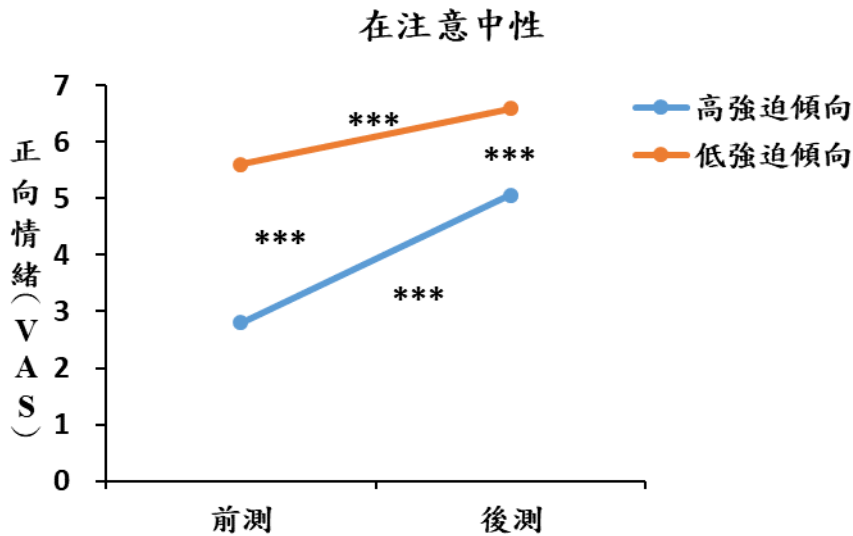
在注意威脅，強迫組別 × 階段之正向情緒



3. 在注意方向為注意中性時，強迫組別 × 階段之單純交互作用效果的單純單純主要效果檢定：結果顯示，在強迫組別為高強迫傾向組時，階段之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,56) = 206.41, p < .001$ )，此時，後測 ( $M=5.06$  ( $SD=0.47$ )) 之正向情緒大於前測 ( $M=2.80$  ( $SD=0.52$ ))；在低強迫傾向組時，階段之單純單純主要效果亦顯著 ( $F(1,56) = 38.99, p < .001$ )，此時，後測 ( $M=6.59$  ( $SD=1.05$ )) 之正向情緒大於前測 ( $M=5.61$  ( $SD=0.78$ ))。而在前測階段，強迫組別之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,112) = 101.42, p < .001$ )，此時，低強迫傾向組 ( $M=5.61$  ( $SD=0.78$ )) 之正向情緒顯著大於高強迫傾向組 ( $M=2.80$  ( $SD=0.52$ ))；而在後測階段，強迫組別之單純單純主要效果亦顯著 ( $F(1,112) = 30.20, p < .001$ )，此時，低強迫傾向組 ( $M=6.59$  ( $SD=1.05$ )) 之正向情緒顯著大於高強迫傾向組 ( $M=5.06$  ( $SD=0.47$ ))。參見表87、圖77。

圖77

在注意中性，強迫組別 × 階段之正向情緒



## 二、負向情緒

表 89 為強迫組別 × 注意方向在負向情緒之前、後測的平均數與標準差。表 90 為針對負向情緒評量之分數所進行的三因子重複量數變異數分析結果摘要表。由表 90 可知強迫組別、階段的主要效果顯著 ( $F(1, 56) = 1089.63, p < .001, \eta_p^2 = .951$ ;  $F(1, 56) = 2301.46, p < .001, \eta_p^2 = .976$ )。另外，強迫組別 × 階段、注意方向 × 階段之交互作用效果亦顯著 ( $F(1, 56) = 647.71, p < .001, \eta_p^2 = .920$ ;  $F(1, 56) = 56.96, p < .001, \eta_p^2 = .504$ )。此外，強迫組別 × 注意方向 × 階段的交互作用效果也顯著 ( $F(1, 56) = 77.61, p < .001, \eta_p^2 = .581$ )。其餘的效果均不顯著 ( $p_s > .05$ )。以下進一步針對強迫組別 × 注意方向 × 階段的交互作用效果進行單純交互作用效果檢定。

### 強迫組別 × 注意方向 × 階段之交互作用效果的單純交互作用效果檢定

結果顯示，在強迫組別為高強迫傾向組時，注意方向 × 階段的單純交互作用效果；在注意方向為注意威脅與注意中性時，強迫組別 × 階段的單純交互作用效果；在階段為後測時，強迫組別 × 注意方向的單純交互作用效果均顯著

( $F(1,56) = 45.56, p < .001$  ;  $F(1,56) = 199.90, p < .001$  ;  $F(1,56) = 47.16, p < .001$  ;  $F(1,112) = 74.91, p < .001$ )。其餘的效果皆不顯著 ( $p_s > .05$ )。以下進一步分別針對單純交互作用效果項進行單純單純主要效果檢定。



**表 89**

強迫組別 × 注意方向在負向情緒前、後測的平均數 (標準差)

	前測	後測
高強迫傾向-注意威脅	6.09 (0.42)	3.03 (0.50)
高強迫傾向-注意中性	5.95 (0.48)	4.01 (0.42)
低強迫傾向-注意威脅	1.20 (0.63)	0.48 (0.33)
低強迫傾向-注意中性	1.25 (0.60)	0.45 (0.36)

1. 在強迫組別為高強迫傾向組時，注意方向 × 階段之單純交互作用效果的單純單純主要效果檢定：結果顯示，在後測，注意方向之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,112) = 141.44, p < .001$ )，此時，注意中性 ( $M = 4.01 (SD = 0.42)$ ) 之負向情緒顯著大於注意威脅 ( $M = 3.03 (SD = 0.50)$ )；在前測，注意方向之單純單純主要效果不顯著 ( $p > .05$ )。而在注意方向為注意威脅與注意中性時，階段之單純單純主要效果均顯著 ( $F(1,56) = 686.41, p < .001$  ;  $F(1,56) = 277.33, p < .001$ )，此時，前測 ( $M = 6.09 (SD = 0.42)$  ;  $M = 5.95 (SD = 0.48)$ ) 之負向情緒分別顯著大於後測 ( $M = 3.03 (SD = 0.50)$ ) ;  $M = 4.01 (SD = 0.42)$ )。參見表89、圖78。



表 90

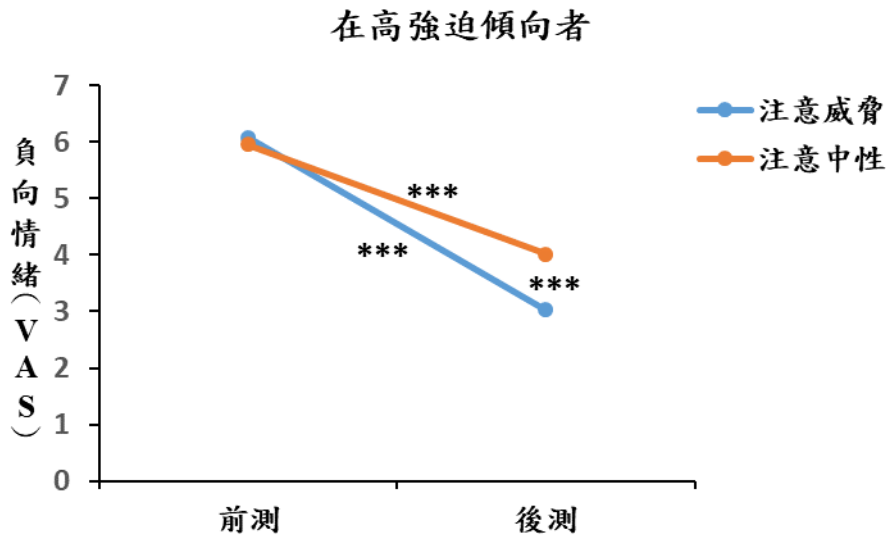
強迫組別 X 注意方向 X 階段在負向情緒之變異數分析結果摘要表

變異來源	SS	df	MS	F	$\eta^2$
強迫組別	462.169	1	462.169	1089.634***	.951
注意方向	1.443	1	1.443	3.403	.057
階段	80.066	1	80.066	2301.464***	.976
強迫組別 X 注意方向	1.261	1	1.261	2.972	.050
強迫組別 X 階段	22.533	1	22.533	647.711***	.920
注意方向 X 階段	1.981	1	1.981	56.957***	.504
強迫組別 X 注意方向 X 階段	2.700	1	2.700	77.610***	.581
殘差項	1.948	56	.035		
誤差	23.752	56	.424		

\*\*\* $p < .001$

圖78

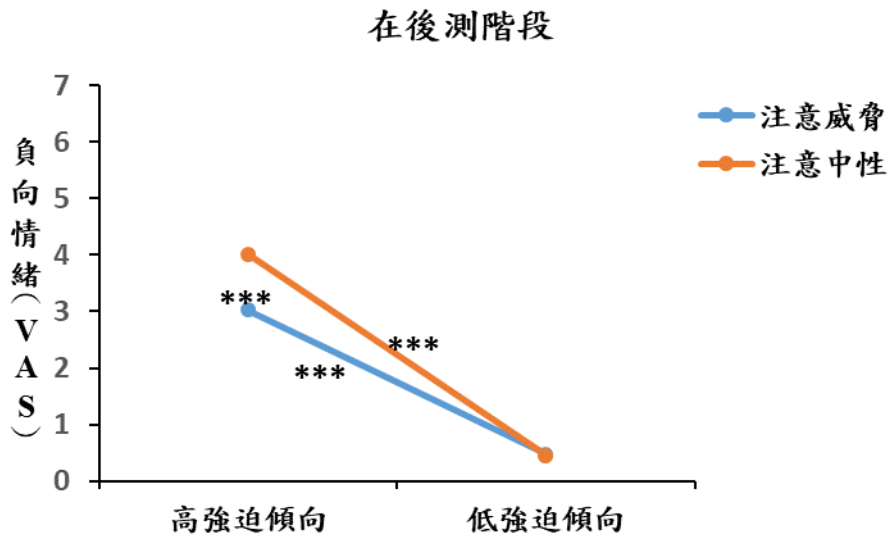
在高強迫傾向組，注意方向 × 階段之負向情緒得分



2. 在階段為後測時，強迫組別 × 注意方向之單純交互作用效果的單純單純主要效果檢定：結果顯示，在強迫組別為高強迫傾向組時，注意方向之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,112) = 141.44, p < .001$ )，此時，注意中性 ( $M=4.01$  ( $SD=0.42$ )) 之負向情緒顯著大於注意威脅 ( $M=3.03$  ( $SD=0.50$ ))；在強迫組別為低強迫傾向組時，注意方向之單純單純主要效果不顯著 ( $p > .05$ )。而在注意方向為注意威脅時，強迫組別之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,112) = 957.51, p < .001$ )，其中，高強迫傾向組 ( $M=3.03$  ( $SD=0.50$ )) 之負向情緒顯著大於低強迫傾向組 ( $M=0.48$  ( $SD=0.33$ ))。而注意方向為注意中性時，強迫組別之單純單純主要效果亦顯著 ( $F(1,112) = 1864.83, p < .001$ )，其中，高強迫傾向組 ( $M=4.01$  ( $SD=0.42$ )) 之負向情緒顯著大於低強迫傾向組 ( $M=0.45$  ( $SD=0.36$ ))。強迫組別之單純單純主要效果不顯著 ( $p > .05$ )。參見表89、圖79。

圖79

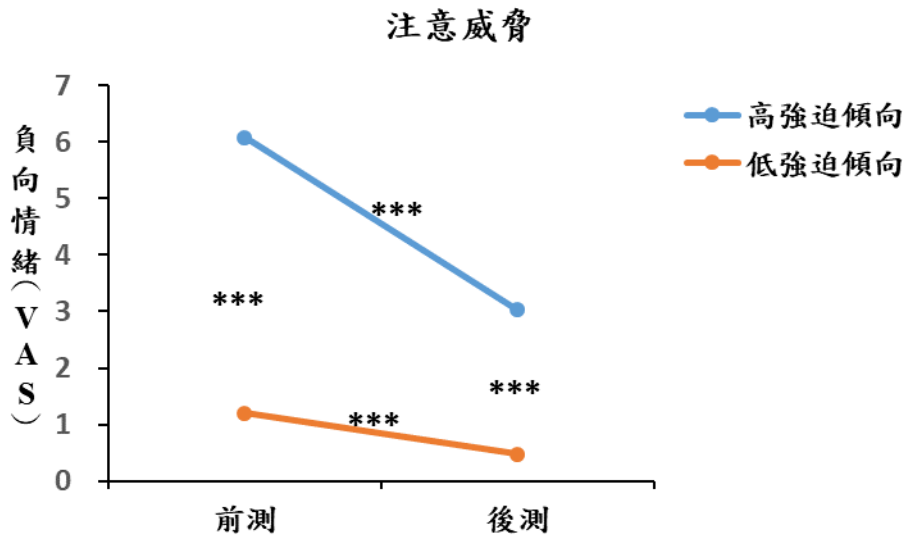
在後測，強迫組別 × 注意方向之負向情緒得分



3. 在注意方向為注意威脅時，強迫組別 × 階段之單純交互作用效果的單純單純主要效果檢定：結果顯示，在強迫組別為高強迫傾向組時，階段之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,56) = 686.41, p < .001$ )，此時，前測 ( $M=6.09$  ( $SD=0.42$ )) 之負向情緒顯著大於後測 ( $M=3.03$  ( $SD=0.50$ ))；在低強迫傾向組時，階段之單純單純主要效果亦顯著 ( $F(1,56) = 38.49, p < .001$ )，此時，前測 ( $M=1.20$  ( $SD=0.63$ )) 之負向情緒亦顯著大於後測 ( $M=0.48$  ( $SD=0.33$ ))。而在前測階段，強迫組別之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,112) = 3507.13, p < .001$ )，此時，高強迫傾向組 ( $M=6.09$  ( $SD=0.42$ )) 之負向情緒顯著大於低強迫傾向組 ( $M=1.20$  ( $SD=0.63$ ))；而在後測階段，強迫組別之單純單純主要效果亦顯著 ( $F(1,112) = 957.51, p < .001$ )，此時，高強迫傾向組 ( $M=3.03$  ( $SD=0.50$ )) 之負向情緒亦顯著大於低強迫傾向組 ( $M=0.48$  ( $SD=0.33$ ))。參見表89、圖80。

圖80

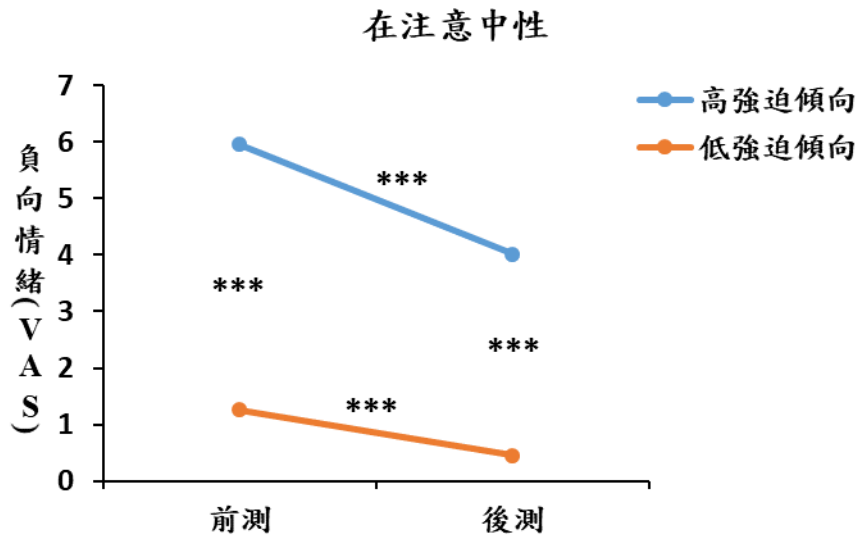
在注意威脅，強迫組別 × 階段之負向情緒



4. 在注意方向為注意中性時，強迫組別 × 階段之單純交互作用效果的單純單純主要效果檢定：結果顯示，在強迫組別為高強迫傾向組時，階段之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,56) = 277.33, p < .001$ )，此時，前測 ( $M=5.95$  ( $SD=0.48$ )) 之負向情緒顯著大於後測 ( $M=4.01$  ( $SD=0.42$ ))；在低強迫傾向組時，階段之單純單純主要效果亦顯著 ( $F(1,56) = 48.18, p < .001$ )，此時，前測 ( $M=1.26$  ( $SD=0.60$ )) 之負向情緒亦顯著大於後測 ( $M=0.45$  ( $SD=0.36$ ))。而在前測階段，強迫組別之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,112) = 3239.71, p < .001$ )，此時，高強迫傾向組 ( $M=5.95$  ( $SD=0.48$ )) 之負向情緒顯著大於低強迫傾向組 ( $M=1.26$  ( $SD=0.60$ ))；而在後測階段，強迫組別之單純單純主要效果亦顯著 ( $F(1,112) = 1864.83, p < .001$ )，此時，高強迫傾向組 ( $M=4.01$  ( $SD=0.42$ )) 之負向情緒亦顯著大於低強迫傾向組 ( $M=0.45$  ( $SD=0.36$ ))。參見表89、圖81。

圖81

在注意中性，強迫組別 × 階段之負向情緒



### 玖、自我效能分析

表 91 為強迫組別 × 注意方向在自我效能之前、後測的平均數與標準差。表 92 為針對自我效能之得分所進行的三因子重複量數變異數分析結果摘要表。由表 92 可知強迫組別、階段的主要效果顯著 ( $F(1, 56) = 644.35, p < .001, \eta_p^2 = .920$ ;  $F(1, 56) = 1408.20, p < .001, \eta_p^2 = .962$ )。另外，強迫組別 × 階段、注意方向 × 階段之交互作用效果亦顯著 ( $F(1, 56) = 384.46, p < .001, \eta_p^2 = .873$ ;  $F(1, 56) = 44.66, p < .001, \eta_p^2 = .444$ )。此外，強迫組別 × 注意方向 × 階段的交互作用效果也顯著 ( $F(1, 56) = 30.34, p < .001, \eta_p^2 = .351$ )。其餘的效果不顯著 ( $p > .05$ )。以下進一步針對強迫組別 × 注意方向 × 階段的交互作用效果進行單純交互作用效果檢定。

#### 強迫組別 × 注意方向 × 階段之交互作用效果的單純交互作用效果檢定

結果顯示，在強迫組別為高強迫傾向組時，注意方向 × 階段的單純交互作用效果；在注意方向為注意威脅與注意中性時，強迫組別 × 階段的單純交互作用效果；以及在階段為後測時，組別 × 注意方向的單純交互作用效果均顯著

( $F(1,56) = 30.04, p < .001$ ;  $F(1,56) = 127.51, p < .001, F(1,56) = 40.19, p < .001$ ;  $F(1,112) = 7.13, p < .01$ )。其餘的效果皆不顯著 ( $p_s > .05$ )。以下進一步分別針對單純交互作用效果項進行單純單純主要效果檢定。



**表 91**

強迫組別 × 注意方向在自我效能前、後測的平均數 (標準差)

	前測	後測
高強迫傾向-注意威脅	2.45 (0.29)	5.60 (0.35)
高強迫傾向-注意中性	2.64 (0.38)	4.68 (0.41)
低強迫傾向-注意威脅	7.35 (1.02)	8.21 (0.81)
低強迫傾向-注意中性	7.47 (0.75)	8.23 (0.64)

1. 在強迫組別為高強迫傾向組時，注意方向 × 階段之單純交互作用效果的單純單純主要效果檢定：結果顯示，在後測，注意方向之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,112) = 13.86, p < .001$ )，此時，注意威脅 ( $M=5.60 (SD=0.35)$ ) 之自我效能顯著大於注意中性 ( $M=4.68 (SD=0.41)$ )；在前測，注意方向之單純單純主要效果不顯著 ( $p > .05$ )。而在注意方向為注意威脅時，階段之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,56) = 485.75, p < .001$ )，其中，後測 ( $M=5.60 (SD=0.35)$ ) 之自我效能大於前測 ( $M=2.45 (SD=0.29)$ )；而在注意方向為注意中性時，階段之單純單純主要效果亦顯著 ( $F(1,56) = 204.16, p < .001$ )，其中，後測 ( $M=4.68 (SD=0.41)$ ) 之自我效能亦顯著大於前測 ( $M=2.64 (SD=0.38)$ )。參見表91、圖82。

2. 在階段為後測時，強迫組別 × 注意方向之單純交互作用效果的單純單純主要效果檢定：結果顯示，在強迫組別為高強迫傾向組時，注意方向之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,112) = 13.86, p < .001$ )，此時，注意威脅 ( $M=5.60 (SD=0.35)$ ) 之自我效能顯著大於注意中性 ( $M=4.68 (SD=0.41)$ )；在強迫組別為低強迫傾向組時，注意方向之單純單純主要效果不顯著 ( $p > .05$ )。而在注意方



表 92

強迫組別 X 注意方向 X 階段在自我效能之變異數分析結果摘要表

變異來源	SS	df	MS	F	$\eta_p^2$
強迫組別	472.827	1	472.827	644.346***	.920
注意方向	.675	1	.675	.920	.016
階段	87.040	1	87.040	1408.203***	.962
強迫組別 X 注意方向	1.408	1	1.408	1.919	.033
強迫組別 X 階段	23.763	1	23.763	384.455***	.873
注意方向 X 階段	2.760	1	2.760	44.659***	.444
強迫組別 X 注意方向 X 階段	1.875	1	1.875	30.335***	.351
殘差項	3.461	56	.062		
誤差	41.093	56	.734		

\*\*\* $p < .001$

向為注意威脅時，強迫組別之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,112) = 111.80, p < .001$ )，其中，低強迫傾向組 ( $M=8.21 (SD=0.81)$ ) 之自我效能顯著大於高強迫傾向組 ( $M=5.60 (SD=0.35)$ )。而注意方向為注意中性時，強迫組別之單純單純主要效果亦顯著 ( $F(1,112) = 205.91, p < .001$ )，其中，低強迫傾向組 ( $M=8.23 (SD=0.64)$ ) 之自我效能顯著大於高強迫傾向組 ( $M=4.68 (SD=0.41)$ )。參見表91、圖83。

圖82

在高強迫傾向組，注意方向 × 階段之自我效能

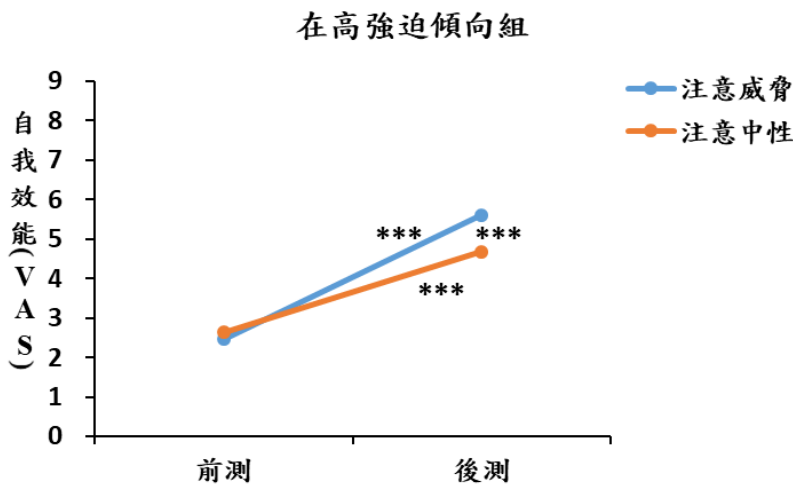
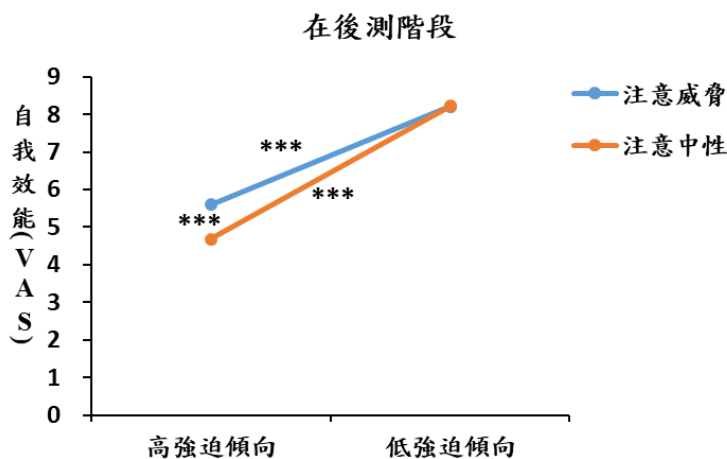


圖83

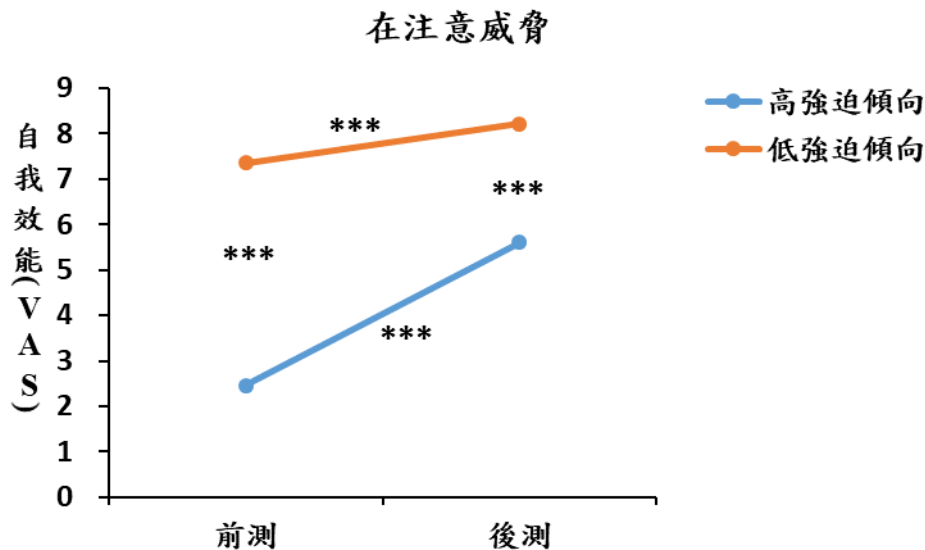
在後測，強迫組別 × 注意方向之自我效能



3. 在注意方向為注意威脅時，強迫組別 × 階段之單純交互作用效果的單純單純主要效果檢定：結果顯示，在強迫組別為高強迫傾向組時，階段之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,56) = 485.75, p < .001$ )，此時，後測 ( $M=5.60$  ( $SD=0.35$ )) 之自我效能大於前測 ( $M=2.45$  ( $SD=0.29$ ))；在低強迫傾向組時，階段之單純單純主要效果亦顯著 ( $F(1,56) = 36.85, p < .001$ )，此時，後測 ( $M=8.21$  ( $SD=0.81$ )) 之自我效能大於前測 ( $M=7.35$  ( $SD=1.02$ ))。而在前測階段，強迫組別之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,112) = 391.96, p < .001$ )，此時，低強迫傾向組 ( $M=7.35$  ( $SD=1.02$ )) 之自我效能顯著大於高強迫傾向組 ( $M=2.45$  ( $SD=0.29$ ))；而在後測階段，強迫組別之單純單純主要效果亦顯著 ( $F(1,112) = 111.80, p < .01$ )，此時，低強迫傾向組 ( $M=8.21$  ( $SD=0.81$ )) 之自我效能顯著大於高強迫傾向組 ( $M=5.60$  ( $SD=0.35$ ))。參見表 91、圖 84。

圖84

在注意威脅，強迫組別 × 階段之自我效能

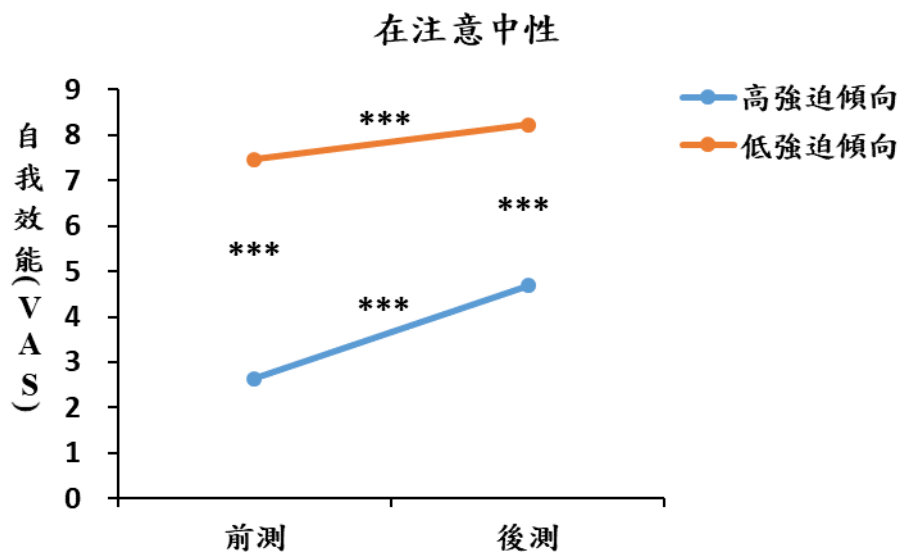


4. 在注意方向為注意中性時，強迫組別 × 階段之單純交互作用效果的單純單純主要效果檢定：結果顯示，在強迫組別為高強迫傾向組時，階段之單純單純

純主要效果顯著 ( $F(1,56) = 204.16, p < .001$ )，此時，後測 ( $M=4.68$  ( $SD=0.41$ )) 之自我效能大於前測 ( $M=2.64$  ( $SD=0.38$ ))；在低強迫傾向組時，階段之單純單純主要效果亦顯著 ( $F(1,56) = 28.34, p < .001$ )，此時，後測 ( $M=8.23$  ( $SD=0.64$ )) 之自我效能大於前測 ( $M=7.47$  ( $SD=0.75$ ))。而在前測階段，強迫組別之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,112) = 381.36, p < .001$ )，此時，低強迫傾向組 ( $M=7.47$  ( $SD=0.75$ )) 之自我效能顯著大於高強迫傾向組 ( $M=2.64$  ( $SD=0.38$ ))；而在後測階段，強迫組別之單純單純主要效果亦顯著 ( $F(1,112) = 205.91, p < .001$ )，此時，低強迫傾向組 ( $M=8.23$  ( $SD=0.64$ )) 之自我效能顯著大於高強迫傾向組 ( $M=4.68$  ( $SD=0.41$ ))。參見表91、圖85。

圖85

在注意中性，強迫組別 × 階段之自我效能



### 拾、壓抑衝動程度分析

表 93 為強迫組別 × 注意方向在壓抑衝動程度之前、後測的平均數與標準差。表 94 為針對壓抑衝動程度評量之得分所進行的三因子重複量數變異數分析結果摘要表。由表 94 可知強迫組別、階段的主要效果顯著 ( $F(1, 56) = 270.67, p$

$< .001, \eta_p^2 = .829; F(1, 56) = 343.14, p < .001, \eta_p^2 = .860$ )。另外，強迫組別  $\times$  階段、注意方向  $\times$  階段之交互作用效果亦顯著 ( $F(1, 56) = 92.78, p < .001, \eta_p^2 = .624; F(1, 56) = 13.73, p < .001, \eta_p^2 = .197$ )。此外，強迫組別  $\times$  注意方向  $\times$  階段的交互作用效果也顯著 ( $F(1, 56) = 4.94, p < .05, \eta_p^2 = .081$ )。其餘的效果均不顯著 ( $p_s > .05$ )。以下進一步針對強迫組別  $\times$  注意方向  $\times$  階段的交互作用效果進行單純交互作用效果檢定。

**表 93**

強迫組別  $\times$  注意方向在壓抑衝動程度前、後測的平均數 (標準差)

	前測	後測
高強迫傾向-注意威脅	7.67 (0.49)	4.60 (0.51)
高強迫傾向-注意中性	7.33 (0.49)	5.33 (0.49)
低強迫傾向-注意威脅	2.60 (1.45)	1.67 (1.05)
低強迫傾向-注意中性	2.93 (0.70)	2.27 (1.71)

#### 強迫組別 $\times$ 注意方向 $\times$ 階段之交互作用效果的單純交互作用效果檢定

結果顯示，在強迫組別為高強迫傾向組時，注意方向  $\times$  階段的單純交互作用效果；在注意方向為注意威脅與注意中性時，強迫組別  $\times$  階段的單純交互作用效果均顯著 ( $F(1,56) = 17.57, p < .001; F(1,56) = 70.27, p < .001; F(1,56) = 27.45, p < .001$ )。其餘的效果皆不顯著 ( $p_s > .05$ )。以下進一步針對單純交互作用效果項進行單純單純主要效果檢定。



表 94

強迫組別 X 注意方向 X 階段在壓抑衝動程度之變異數分析結果摘要表

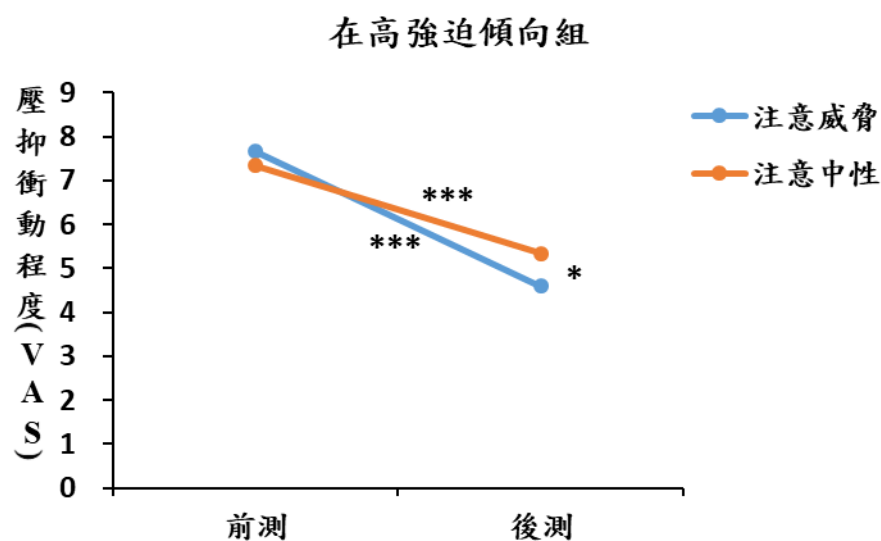
變異來源	SS	df	MS	F	$\eta p^2$
強迫組別	448.533	1	448.533	270.667***	.829
注意方向	3.333	1	3.333	2.011	.035
階段	83.333	1	83.333	343.137***	.860
強迫組別 X 注意方向	.533	1	.533	.322	.006
強迫組別 X 階段	22.533	1	22.533	92.784***	.624
注意方向 X 階段	3.333	1	3.333	13.725***	.197
強迫組別 X 注意方向 X 階段	1.200	1	1.200	4.941*	.081
殘差項	13.600	56	.243		
誤差	92.800	56	1.657		

\* $p < .05$ . \*\*\* $p < .001$

1. 在強迫組別為高強迫傾向組時，注意方向 × 階段之單純交互作用效果的單純單純主要效果檢定：結果顯示，在後測，注意方向之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,112) = 4.25, p < .05$ )，此時，注意中性 ( $M=5.33 (SD=0.49)$ ) 之壓抑衝動程度顯著大於注意威脅 ( $M=4.60 (SD=0.51)$ )；在前測，注意方向之單純單純主要效果不顯著 ( $p > .05$ )。而在注意方向為注意威脅與注意中性時，階段之單純單純主要效果均顯著 ( $F(1,56) = 290.43, p < .001$ ； $F(1,56) = 123.53, p < .001$ )，此時，前測 ( $M=7.67 (SD=0.49)$ ； $M=7.33 (SD=0.49)$ ) 之壓抑衝動程度分別顯著大於後測 ( $M=4.60 (SD=0.51)$ ； $M=5.33 (SD=0.49)$ )。參見表93、圖86。

圖86

在高強迫傾向組，注意方向 × 階段之壓抑衝動程度

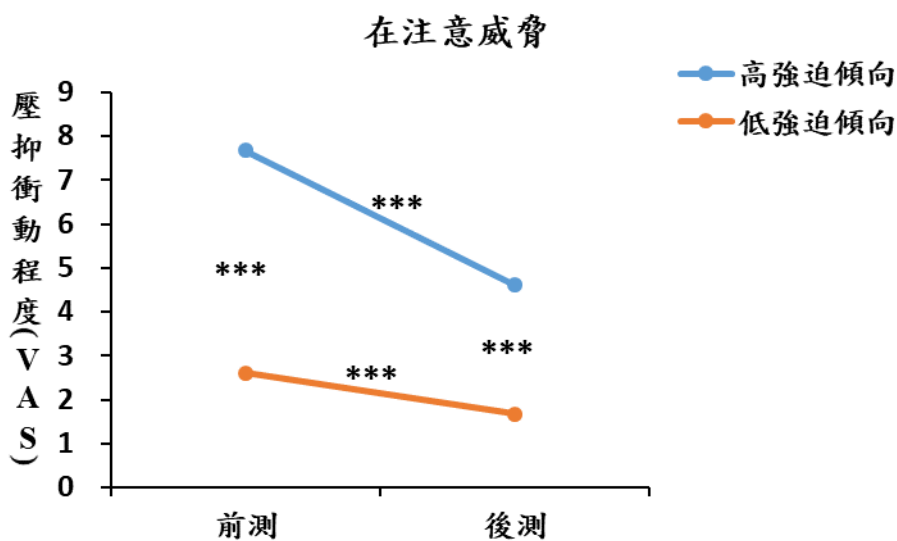


2. 在注意方向為注意威脅時，強迫組別 × 階段之單純交互作用效果的單純單純主要效果檢定：結果顯示，在強迫組別為高強迫傾向組時，階段之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,56) = 290.43, p < .001$ )，此時，前測 ( $M=7.67 (SD=0.49)$ ) 之壓抑衝動程度顯著大於後測 ( $M=4.60 (SD=0.51)$ )；在低強迫傾向

組時，階段之單純單純主要效果亦顯著 ( $F(1,56) = 26.90, p < .001$ )，此時，前測 ( $M=2.60 (SD=1.45)$ ) 之壓抑衝動程度亦顯著大於後測 ( $M=1.67 (SD=1.05)$ )。而在前測階段，強迫組別之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,112) = 202.67, p < .001$ )，此時，高強迫傾向組 ( $M=7.67 (SD=0.49)$ ) 之壓抑衝動程度顯著大於低強迫傾向組 ( $M=2.60 (SD=1.45)$ )；而在後測階段，強迫組別之單純單純主要效果亦顯著 ( $F(1,112) = 67.93, p < .001$ )，此時，高強迫傾向組 ( $M=4.60 (SD=0.51)$ ) 之壓抑衝動程度亦顯著大於低強迫傾向組 ( $M=1.67 (SD=1.05)$ )。參見表93、圖87。

圖87

在注意威脅，強迫組別 × 階段之壓抑衝動程度

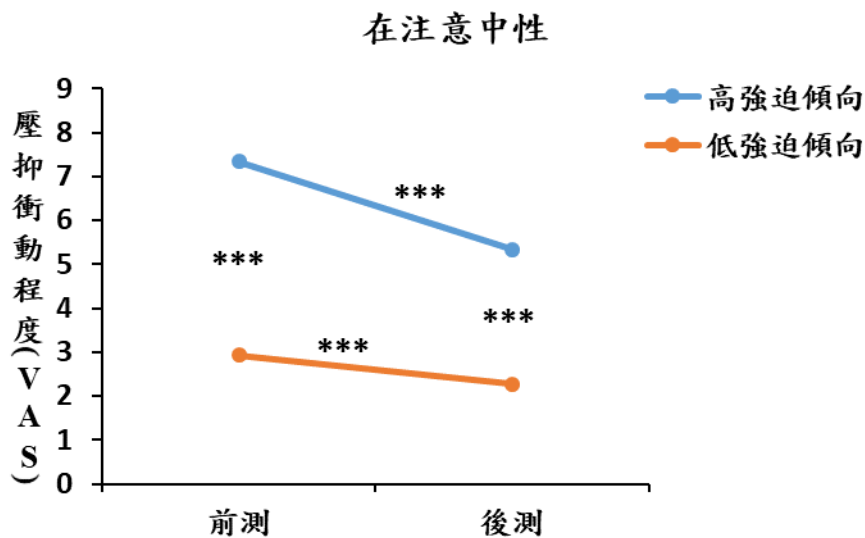


3. 在注意方向為注意中性時，強迫組別 × 階段之單純交互作用效果的單純單純主要效果檢定：結果顯示，在強迫組別為高強迫傾向組時，階段之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,56) = 123.53, p < .001$ )，此時，前測 ( $M=7.33 (SD=0.49)$ ) 之壓抑衝動程度顯著大於後測 ( $M=5.33 (SD=0.49)$ )；在低強迫傾向組時，階段之單純單純主要效果亦顯著 ( $F(1,56) = 13.73, p < .001$ )，此時，前測 ( $M=2.93$

( $SD=0.70$ ) 之壓抑衝動程度亦顯著大於後測 ( $M=2.27$  ( $SD=1.71$ ))。而在前測階段，強迫組別之單純單純主要效果顯著 ( $F(1,112) = 152.84, p < .001$ )，此時，高強迫傾向組 ( $M=7.33$  ( $SD=0.49$ )) 之壓抑衝動程度顯著大於低強迫傾向組 ( $M=2.93$  ( $SD=0.70$ ))；而在後測階段，強迫組別之單純單純主要效果亦顯著 ( $F(1,112) = 74.25, p < .001$ )，此時，高強迫傾向組 ( $M=5.33$  ( $SD=0.49$ )) 之壓抑衝動程度亦顯著大於低強迫傾向組 ( $M=2.27$  ( $SD=1.71$ ))。參見表93、圖88。


圖88

在注意中性，強迫組別 × 階段之壓抑衝動程度



### 拾壹、單獨注意威脅、單獨正念、正念合併注意威脅之比較

本研究以注意警覺指標與注意轉移困難指標，以及正向情緒、負向情緒、正念狀態、自我效能、壓抑衝動程度等的改變量為相關依變項，而以前測做為共變項，進行共變數分析，以探討單獨注意威脅、單獨正念、以及正念合併注意威脅（以下簡稱合併）此三種注意偏誤操弄在改變高強迫傾向者注意偏誤的效應。結果顯示，三組之組內迴歸係數同質性考驗未達顯著，參見表 95，三組之迴歸線斜率相同，符合共變數分析中組內迴歸係數同質性假定。共變數分析



結果顯示，在注意警覺指標、自我效能與壓抑衝動程度等依變項，單獨注意威脅、單獨正念、以及合併三組之間無顯著差異，亦即效應相當。而在注意轉移困難指標，經事後比較：單獨注意威脅與合併大於單獨正念，而單獨注意威脅與合併二者無顯著差異，顯示：單獨注意威脅與合併均較單獨正念效應佳，而前二者之效應相當。另外，在正向情緒、負向情緒、正念狀態等依變項，顯示：單獨正念、合併大於單獨注意威脅，而單獨正念與合併二者之間無顯著差異。參見表 97。

本研究以改變量（後測減前測）作為依變項，有別於傳統共變數分析（以後測分數為依變項，並以前測分數為共變量），其理由如下。Vickers 與 Altman（2001）比較不同的統計分析方法在隨機化試驗中對基線和後測資料的處理效果。該研究指出，在隨機化試驗中，傳統共變數分析相較於改變量分析有更高的統計檢定力，因為它能控制基線影響並減少誤差變異，然而，分析改變量在非隨機化情境中可能更合適，因為基線差異可能反映治療分配偏差。Jamieson（2004）探討用改變量作為依變項在共變數分析中的數學與統計意義。該研究指出在共變數未受處理影響時，使用改變量作為依變項的共變數分析與以後測分數作為依變項並控制前測的共變數分析等效。在本研究中，若欲比較單獨注意威脅、單獨正念、合併三種介入方式的改變效益，由於此三種介入方式分別來自三個不同的研究，依序進行，非採隨機化情境完成，基線差異可能反映治療分配偏差，因此，本研究以前測為共變量進行共變數分析，而不以後測為依變項，前測為共變量進行共變數分析。



表 95

單獨注意威脅、單獨正念、正念合併注意威脅之組內迴歸係數同質性考驗摘要表

變異來源	變方和	自由度	均方	F 值	顯著性
注意警覺指標					
組間×共變項	3468.705	2	1734.352	.974	.387
誤差	69477.156	39	1781.466		
注意轉移困難指標					
組間×共變項	3007.851	2	1503.925	.223	.801
誤差	262788.586	39	6738.169		
正向情緒					
組間×共變項	1.924	2	.962	.873	.426
誤差	42.987	39	1.102		
負向情緒					
組間×共變項	.597	2	.298	.384	.684
誤差	30.302	39	.777		
正念狀態					
組間×共變項	55.621	2	27.811	.450	.641
誤差	2409.601	39	61.785		
自我效能					
組間×共變項	1.640	2	.820	.908	.412
誤差	35.214	39	.903		
壓抑衝動程度					
組間×共變項	3.417	2	1.708	1.541	.227
誤差	43.223	39	1.108		



表 96

單獨注意威脅、單獨正念、正念合併注意威脅之依變項的改變量之描述性統計

比較別	人數	平均數	標準差	調整後平均數
注意警覺指標				
注意威脅	15	-66.33	59.80	-60.05
正念	15	-63.03	76.86	-77.01
合併正念	15	-79.01	59.09	-71.31
注意轉移困難指標				
注意威脅	15	-177.63	205.20	-240.52
正念	15	-177.96	236.42	-149.60
合併正念	15	-279.48	196.52	-244.96
正向情緒				
注意威脅	15	1.73	1.69	2.00
正念	15	3.26	1.12	3.25
合併正念	15	3.14	.29	2.89
負向情緒				
注意威脅	15	-1.59	1.33	-1.90
正念	15	-2.80	1.02	-2.66
合併正念	15	-3.06	.23	-2.89
正念狀態				
注意威脅	15	23.47	14.33	26.61
正念	15	35.93	6.35	34.15
合併正念	15	39.53	3.89	38.17
自我效能				
注意威脅	15	1.99	1.66	2.27
正念	15	3.15	1.06	2.97
合併正念	15	3.15	.33	3.04
壓抑衝動程度				
注意威脅	15	-2.20	2.46	-2.78
正念	15	-2.93	1.10	-2.52
合併正念	15	-3.07	.26	-2.90

表 97

單獨注意威脅、單獨正念、正念合併注意威脅在依變項的改變量之共變數分析結果摘要表

變異來源	變方和	自由度	均方	F 值	效果量
注意警覺指標					
共變數	108711.630	1	108711.630	61.103	.598
組間	2191.157	2	1095.579	.616	.029
組內(誤差)	72945.860	41	1779.167		
全體	183790.553	44			
注意轉移困難指標					
共變數	1646899.780	1	1646899.780	254.04	.861
組間	86145.328	2	43072.664	6.644**	.245
組內(誤差)	265796.437	41	6482.840		
全體	2016085.268	44			
正向情緒					
共變數	13.916	1	13.916	12.704	.237
組間	11.645	2	5.823	5.316**	.206
組內(誤差)	44.911	41	1.095		
全體	80.429	44			
負向情緒					
共變數	8.934	1	8.934	11.854	.224
組間	6.485	2	3.242	4.302**	.173
組內(誤差)	30.898	41	.754		
全體	58.225	44			
正念狀態					
共變數	1187.178	1	1187.178	19.744	.325
組間	898.537	2	449.269	7.472**	.267
組內(誤差)	2465.222	41	60.127		
全體	5784.978	44			
自我效能					
共變數	19.258	1	19.258	21.424	.343
組間	4.985	2	2.493	2.773	.119
組內(誤差)	36.854	41	.899		
全體	69.568	44			
壓抑衝動程度					
共變數	55.627	1	55.627	48.900	.544
組間	1.116	2	.558	.490	.023
組內(誤差)	46.640	41	1.138		
全體	108.800	44			

註：事後比較：注意警覺指標、自我效能、壓抑衝動程度：合併 = 注意威脅 = 正念。注意轉移困難指標：合併 = 注意威脅 > 正念；正向情緒、負向情緒、正念狀態：合併 = 正念 > 注意威脅。\*\* $p < .01$ 。

### 第三節 討論



正念的注意歷程為一種有目的、非評價的關注 (Kabat-Zinn, 1994) ,亦被描述為對當下的接受性關注 (Bluth & Blanton, 2014) ,藉由此歷程, 個體可以有意識地覺察內在或外在經驗, 有助於個體對注意歷程的控制。由本研究一的結果顯示, 注意偏誤操弄的過程, 可提升注意威脅與注意中性之注意偏誤操弄的正念狀態。而由研究二的結果顯示, 相較於非正念, 正念有助於降低注意警覺與注意轉移困難指標, 並可提升正向情緒、正念狀態, 自我效能, 同時降低負向情緒與壓抑衝動程度。正念經由對自下而上與自上而下注意歷程的覺察, 並以開放接納的態度來探索經驗。因此, 在注意偏誤操弄的過程, 若能結合正念介入, 當有助於注意偏誤的改變, 並增進對情緒與正念狀態、以及自我效能與壓抑衝動程度的改變, 因此, 研究三的目的是以高強迫傾向組為對象, 於正念導向之指導語指引下, 比較經由注意威脅 (強迫) 詞相對於注意中性詞之注意偏誤操弄後二者在各依變項的效應。研究結果顯示在正念導向的指引下, 注意威脅詞與注意中性詞的注意偏誤操弄訓練均能使高強迫傾向組的注意警覺指標與注意轉移困難指標下降, 亦即, 注意威脅詞與注意中性詞的效應相當, 且兩者均能提升正向情緒、正念狀態及自我效能, 亦均能使負向情緒與壓抑衝動程度下降。以下依序針對注意偏誤的兩個指標, 注意警覺指標與注意轉移困難指標, 及相關的依變項: 正向情緒、負向情緒、正念狀態、以及自我效能與壓抑衝動程度做進一步的討論。

#### 壹、注意偏誤指標

研究三假設: 高強迫傾向組於正念導向指引下, 注意威脅詞相對於注意中性詞的注意偏誤操弄方式, 參與者在注意警覺指標與注意轉移困難指標均顯著變小。然而, 研究三之結果僅顯示部分支持假設, 其中支持的部分為, 注意偏

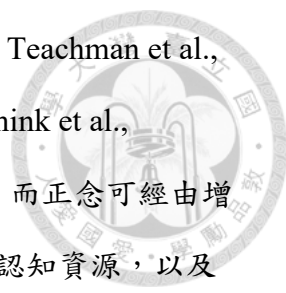
誤操弄後，注意威脅詞較注意中性詞之正向情緒顯著上升，而負向情緒顯著下降。不支持的部分為，注意偏誤操弄後，注意威脅詞相較於注意中性詞，注意警覺指標與注意轉移困難指標並沒有顯著變小，兩者對注意偏誤的改變效應相當。本研究三為首次在正念導向指引下，經由注意偏誤操弄後，探討注意方向對高強迫傾向者之注意偏誤效應的研究。以下針對注意警覺指標與注意轉移困難指標作進一步討論。

## 貳、注意警覺指標

高強迫傾向組，在正念導向指導語的指引下，經由注意偏誤操弄訓練後，注意中性詞與注意威脅詞的注意警覺指標均下降，且兩者並無顯著差異，而低強迫傾向組則無改變。此結果顯示注意中性詞與注意威脅詞的注意偏誤操弄訓練均可改善高強迫傾向組的注意警覺，使高強迫傾向者較不敏感。此結果亦同研究一，而研究二的結果顯示正念有助於降低注意警覺指標，因此，本研究三於注意中性詞與注意威脅詞之注意警覺指標結果符合預期。

## 參、注意轉移困難指標

高強迫傾向組，在正念導向指導語的指引下，經由注意偏誤操弄訓練後，注意中性詞與注意威脅詞的注意轉移困難指標均下降，且兩者並無顯著差異，而低強迫傾向組則無改變。此結果顯示，在正念指引下，注意中性詞與注意威脅詞的注意偏誤操弄訓練均可改善高強迫傾向者的注意轉移困難，且效應相當。然而，值得注意的，相較研究一在注意偏誤操弄訓練後，注意中性詞並無法改變注意轉移困難，研究三之注意中性與注意威脅二者對注意轉移困難指標的改變則無差異，此結果顯示，在正念指引下，注意中性詞的注意偏誤操弄對改善注意轉移困難的效應提高了。正念有助於個體經由培養對注意歷程、對行為的意識和控制，來增進自上而下的情緒調節，減少與情緒障礙有關的注意控



制缺陷與負向的認知方式 (Davidson, 2010; Greeson et al., 2014; Teachman et al., 2012), 再者, 由於注意轉移困難的時間歷程較中晚期 (Salemink et al., 2007)。因此, 較易經由認知策略的介入, 改變注意轉移困難, 而正念可經由增強自上而下目標導向的注意歷程, 有助於讓個體有意識地分配認知資源, 以及對傳入刺激進行認知重新評估或重新解釋。因此, 有正念導引的注意偏誤操弄訓練, 可提升對注意轉移困難的改變效應。

由研究一的結果顯示, 注意中性詞的注意偏誤操弄訓練無法改變高強迫傾向者的注意轉移困難, 而研究二的結果顯示, 正念導向的指引可降低高強迫傾向者之注意轉移困難, 因此, 研究三注意中性詞的注意偏誤操弄對注意轉移困難指標的改變效應可能來自正念導向的影響。然而, 正念導向指引是否也同時影響本研究三之注意威脅詞的注意偏誤操弄對注意轉移困難指標的改變效應? 由研究一結果可知, 相較注意中性詞, 注意威脅詞的注意偏誤操弄可改變高強迫傾向者的注意轉移困難, 然而, 研究三的結果顯示, 在正念的指引下, 注意威脅詞與注意中性詞的注意偏誤操弄效應相當, 顯然, 正念指引的效果並沒有如注意中性詞般顯現於注意威脅詞之注意偏誤操弄。本研究三的結果, 亦發生在Strauss等人 (2018) 的研究上, Strauss等人以強迫症者為對象, 探討基植於正念下的暴露不反應對強迫症者症狀改變的效應, 研究結果顯示正念雖然可改變高強迫傾向者的症狀嚴重程度及正念狀態, 但正念的後續效應無法完全轉移至暴露不反應的效應, 以致無法對在進行暴露不反應的強迫症者帶來臨床上有意義的症狀改變。

上述結果, 可能與高強迫傾向者對正念的練習時間與對正念的接收內化效應有關, 正念是一個多維的概念, 具有不同的操作性和複雜性 (Brown et al., 2007), 並非所有正念的核心概念經由正念指引歷程, 被高強迫傾向者所接收或內化為個體思考或行為態度的一部份, 甚至需持續時間練習培養, 而非在短期的實驗期間獲得進一步的內化成果。Didonna (2009) 指出, 強迫症患者在五

因素正念量表 (Five Facet Mindfulness Questionnaire, FFMQ; Baer et al., 2006) 的得分上，在非反應性 (nonreactivity)、非評價性 (nonjudgment)、與行動覺察 (acting with awareness) 等分量表得分的表現上均較健康控制組低，顯示強迫症者較缺乏正念狀態，因此，高強迫傾向者對正念的接收及效應，可能需要更多正念的練習與培養。

高強迫傾向者之正念合併注意偏誤操弄，除了於注意威脅與注意中性之注意警覺指標與注意轉移困難指標之改變效應相當外，在正向情緒、正念狀態，以及自我效能上，注意威脅與注意中性均較操弄前顯著上升，且注意威脅均較注意中性之改變效應大。而在負向情緒與壓抑衝動程度上均顯著下降，且注意威脅均較注意中性之改變效應大。而於研究一，除了壓抑衝動程度之效應，注意威脅大於注意中性外，正向情緒、負向情緒、正念狀態、以及自我效能上，注意威脅與注意中性兩者效應相當。而於研究三之正念合併注意偏誤操弄，結果則顯示，注意威脅在正向情緒、負向情緒、正念狀態、自我效能，以及壓抑衝動程度之效應均顯著大於注意中性。此結果顯示正念在研究三的注意偏誤操弄扮演重要的角色。

學者對注意威脅之注意偏誤操弄的暴露不反應療效已得到研究證實 (Reid et al., 2021)，然而，仍有20% - 50% 接受暴露不反應治療的患者會提前終止治療或復發 (Abramowitz & Arch, 2014; McKay et al., 2015)。Pseftogianni等人 (2023) 發現正念介入對強迫症之暴露不反應治療有良好的結果。學者認為正念具有高的感知接受性，這對臨床應用普遍關注有關暴露不反應治療耐受性而言是一個重要因素 (Abramowitz & Arch, 2014)。另外，正念也是一種相對經濟成本有效且易於實施的介入方式，可以透過多種治療方式進行，包括個人治療、團體治療以及臨床治療師或自我引導的線上課程 (Creswell, 2017)。

正念訓練引導參與者培養內在經驗的新關係，包括注意調節，使參與者保持在此時此刻的體驗，既不迴避，也不過度涉入。而正念的引導者也能學習以

接受和觀察的態度看待參與者，而不受自身經驗偏好的影響（Bishop et al., 2004）。正念被認為可以與一個人的內在或外在經驗建立一種距離或發展一種「去中心化」（decentered）的關係，從而減少情緒反應，並增進反應後恢復到原先的狀態（Segal et al., 2002; Teasdale, 1999）。

迴避和過度涉入情緒均被認為是一種較不具適應性的內在經驗，會對心理和身體健康造成負面影響（Gross, 2002；Kiecolt Glaser et al., 2002）。經驗迴避是一種適應不良的情緒調節形式，經驗迴避的特徵是迴避令人不安的情緒、想法、記憶或感覺（Hayes et al., 1996）。而過度的反芻思考，及被動地將注意集中在自己的負面情緒、想法和行為，均與依賴或過度涉入的概念一致（Nolen-Hoeksema, 1991）。思考抑制（Beavers et al., 1999；Wenzlaff & Luxton 2003）和迴避應對問題（Ottenbreit & Dobson 2004）都是調節負面想法和情緒的嘗試，而正念提供了一種替代反應，可以打斷迴避和過度涉入的破壞性循環（Segal et al., 2002；Teasdale, 1999；Teasdale et al., 2000），正念被認為可以經由減少對內在和外經驗的厭惡和依賴來改善幸福感，從而促進情緒調節（Kumar 2002；Wallace and Shapiro 2006）。許多行為和認知行為學家將正念比作是一種內在感受性暴露（interoceptive exposure）（Baer, 2003；Hayes & Feldman, 2004；Linehan, 1993），因為鼓勵個體面對令人不安的情緒，並經由面對而不是迴避策略來減輕困擾的強度。

針對強迫症之強迫思考或行為進行暴露不反應療法時，治療者通常會指示參與者不能以強迫行為進行抵銷或反應，且需持續至焦慮明顯減輕，將習慣化和抑制學習作用發揮至最大限度，並於此治療歷程吸收糾正的訊息，這是參與者於暴露不反應治療期間減少焦慮的基礎（Foa and Kozak 1986）。Hoogduin 等人（1987）與 Ladouceur 等人（1993）的研究發現。若能於暴露療法的過程，改變暴露的條件，讓患者更容易忍受，同時最大限度地減少焦慮，應可提高患者接受治療的意願。學者的研究發現，強迫症患者於暴露治療的過程中受益於



正念意識 (Didonna, 2009 ; Fairfax, 2008 ; Hannan & Tolin, 2005) , 從而使暴露治療過程中的壓力下降, 並因此減少中途退出。正念的處理模式涉及對不斷出現的內部和外部刺激進行有目的的、不帶評價的、接受的觀察。這些刺激包括個人的想法, 也包括令人不安的想法, 這些想法被簡單地視為來來去去的暫時心理事件, 而不是現實中的實際反應 (Kabat-Zinn, 1990) 。 Grayson 等人 (1986) 認為, 刻意關注強迫思考可以增強習慣化過程, 並延長其效果。而 Najmi 等人 (2009) 建議以正念的方式觀察和描述想法可以阻止個人自動屈服於強迫想法或採取抵銷強迫想法的強迫行為, 從而促進習慣化過程。Hanstede 等人 (2008) 則建議, 可以採用隱喻性的放下 (letting go) 體驗, 例如, 想像強迫想法就像天上的一朵雲, 從天空中飄過一樣。以此想法可以改變強迫思考內容的短期意義, 使強迫思考內容變得不那麼具有威脅性, 且可以激發一種接受的态度, 讓強迫症患者對他們的強迫思考產生新的認識。

#### 肆、研究三討論小結

本研究三的結果顯示, 對高強迫傾向者而言, 正念合併注意威脅與正念合併注意中性, 兩者對注意偏誤的改變效應相當, 易言之, 兩者均能使注意警覺指標與注意轉移困難指標下降。而在其他依變項的改變上, 雖然兩者均能提升正向情緒、正念狀態與自我效能, 並降低負向情緒與壓抑衝動程度。但是, 正念合併注意威脅的效應大於正念合併注意中性, 顯示在正念的指引下, 對這些依變項的改變, 注意威脅的效應仍然大於注意中性。然而, 值得一提的, 相較於研究一之注意中性的注意偏誤操弄, 在研究三, 因合併正念, 使得注意中性對注意轉移困難指標, 以及對壓抑衝動程度均降低了。整體而言, 本研究三的結果未發現有合併正念的增益效應, 可能的原因, 除了正念的功能非以排除負向情境為任務目標外, 取而代之的, 正念是以提供接納、不評價的感知覺察, 以及第二序的改變態度, 以此調節認知與情緒的失衡。

## 第五章 綜合討論



表98、表99為研究一、研究二、研究三之假設與結果摘要表，表98、表99說明三個研究分別以不同的注意偏誤操弄方式介入，探討三個研究對注意偏誤的改變效應，並勾勒出三個研究對改變注意偏誤的研究設計與構想。研究一比較傳統注意中性刺激相對暴露於威脅刺激二者對注意偏誤改變的差異。研究二探討傳統注意中性刺激由下而上的注意歷程，相對於經由正念覺察並控制自上而下的注意歷程二者對注意偏誤改變的差異。研究三則進一步探討在正念的指引下，傳統注意中性刺激相對於注意威脅刺激二者對改變注意偏誤效應的差異。本研究為了排除「逃避」之注意偏誤指標特性，在進行注意偏誤指標解釋前，針對參與者在威脅刺激與偵測點不一致狀態下的反應時間平均數，減去威脅刺激與偵測點一致狀態下的反應時間平均數所得之結果進行檢核（注意偏誤指標皆大於零）（參見表15、表16、表46、表47、表77、表78），顯示本研究之注意偏誤指標並無注意逃避之注意偏誤特性（MacLeod et al., 1986）。而研究一的結果顯示，傳統注意中性刺激僅能降低注意警覺，無法改變注意轉移困難，而注意威脅刺激可同時降低注意警覺與注意轉移困難。而研究二的結果顯示，正念可有效地降低注意警覺與注意轉移困難，而非正念則無法降低注意警覺與注意轉移困難。而研究三的結果顯示，在正念的指引下，注意威脅與注意中性刺激對注意警覺指標與注意轉移困難指標的改變效應相當，然而，在提升正向情緒、正念狀態、自我效能，以及減少負向情緒、壓抑衝度的改變上，注意威脅較注意中性大。

### 第一節 介入方式在高、低強迫傾向組之效應彙整

表 100 至表 103 為針對各依變項，介入方式在高、低強迫傾向組之效應彙

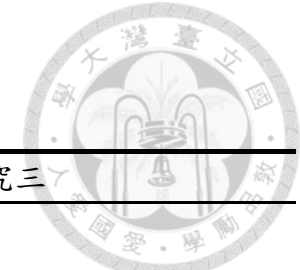


表98

研究一、研究二、研究三之假設與結果摘要表

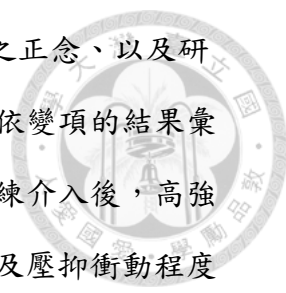
研究一	研究二	研究三
<p><b>研究假設</b></p> <p>高強迫傾向組在接受注意偏誤修正訓練後，於中性詞及威脅詞條件下，相較於注意隨機詞條件，注意警覺偏誤與注意轉移困難偏誤均顯著下降，且威脅詞條件下的改善幅度大於中性詞條件。此外，高強迫傾向組在威脅詞及中性詞的注意偏誤修正訓練後正向情緒顯著上升、負向情緒顯著下降，且威脅詞的情緒改善幅度大於中性詞；相較之下，低強迫傾向組在各實驗情況下無顯著改變。</p>	<p>高強迫傾向組在接受正念導向介入後，其注意警覺偏誤與注意轉移困難偏誤將顯著降低，且改善幅度大於非正念導向介入。在情緒表現方面，高、低強迫傾向組在正念導向介入後的正向情緒將顯著提升，負向情緒顯著下降；相對地，在非正念導向介入後，高、低強迫傾向組的正向情緒將顯著下降，負向情緒顯著上升。</p>	<p>在正念導向指引下，高強迫傾向組對威脅詞的注意警覺偏誤與注意轉移困難偏誤在注意偏誤操弄後將顯著降低，且改善幅度大於中性詞條件。同時，高強迫傾向組在威脅詞與中性詞條件下的正向情緒將顯著提升，負向情緒顯著下降，且威脅詞條件的情緒改善幅度大於中性詞。</p>
<p><b>研究結果符合假設部分</b></p> <p>1. 高強迫傾向組經由注意偏誤操弄後，注意中性詞與注意威脅詞之注意警覺指標均顯著變小；僅注意威脅詞相較注意隨機詞之注意轉移困難指標顯著變小。注意中性詞於注意偏誤操弄前後，注意偏誤無顯著改變。2. 高強迫傾向組之注意威脅詞與注意中性詞之正向情緒均顯著提升，而負向情緒均顯著下降。</p>	<p>高強迫傾向組於正念導向介入後之注意警覺指標與注意轉移困難指標均顯著變小；且相較於非正念導向介入亦顯著變小。2. 高、低強迫傾向組於正念導向介入後，正向情緒顯著提升，而負向情緒顯著下降。</p>	<p>高強迫傾向組於正念導向指引下，注意偏誤操弄後，相較於注意中性詞，注意威脅詞之正向情緒顯著提升，而負向情緒顯著下降。</p>



表99

研究一、研究二、研究三之假設與結果摘要表 (續)

研究一	研究二	研究三
<b>研究結果不符合假設部分</b>		
<p>1. 高強迫傾向組經由注意偏誤操弄後，注意中性詞之注意轉移困難指標無顯著改變。2. 注意隨機詞之正向情緒、負向情緒均無顯著改變。</p>	<p>與假設相符合。</p>	<p>高強迫傾向組於正念導向指引下，經由注意偏誤操弄後，注意威脅詞與注意中性詞之注意警覺指標與注意轉移困難指標均無顯著差異，二者效應相當。</p>
<b>與文獻研究一致</b>		
<p>在注意威脅部分：Rouel &amp; Smith, 2018。</p>	<p>Garland et al., 2017</p>	<p>過去研究尚付闕如，本研究為第一個研究。</p>
<p>在注意中性部分：Carlbring et al., 2012</p>	<p>Shires et al., 2019</p>	
<b>與文獻研究不一致</b>		
<p>在注意中性部分：Amir et al., 2011，鄧閔鴻、張素凰，2014。</p>		<p>過去研究尚付闕如，本研究為第一個研究。</p>



整，其中，表 100 與表 101，針對研究一之注意威脅、研究二之正念、以及研究三之正念合併注意威脅等介入方式對高、低強迫傾向者在各依變項的結果彙整。由表 100 之研究一可知，經由注意威脅之注意偏誤修正訓練介入後，高強迫傾向組在注意警覺指標、注意轉移困難指標、負向情緒、以及壓抑衝動程度等依變項顯著下降，而在正向情緒、正念狀態、以及自我效能等依變項顯著上升，顯示，注意威脅之注意偏誤修正訓練對高強迫傾向者在上述依變項的介入有正向效果。而對低強迫傾向者而言，經由注意威脅之注意偏誤修正訓練介入後，僅負向情緒下降外，其餘依變項均無改變。

由表 100 之研究二可知，經由正念導向指引介入後，高強迫傾向組在注意警覺指標、注意轉移困難指標、負向情緒、以及壓抑衝動程度等依變項顯著下降，而在正向情緒、正念狀態、以及自我效能等依變項顯著上升，顯示，正念導向指引對高強迫傾向組在上述依變項的介入有正向效果。而對低強迫傾向者而言，除了注意偏誤之兩指標：注意警覺指標與注意轉移困難無改變外，其餘依變項亦同高強迫傾向組具有顯著正向效果。顯示，正念對低強迫傾向組在正向情緒、正念狀態、自我效能，以及負向情緒、壓抑衝動程度等依變項亦有正向改變效應。

由表 100 之研究三可知，經由正念合併注意威脅之介入後，高強迫傾向組同研究二之正念介入，在所有依變項都有顯著正向效果。而低強迫傾向組亦同研究二之正念介入，在所有依變項亦均呈現顯著正向效果。此結果亦說明，正念合併注意威脅對高、低強迫傾向組均能帶來顯著正向的改變效應。

由表 101 之研究一可知，經由注意威脅的注意偏誤修正介入，高強迫傾向組在自我效能的效應仍低於低強迫傾向組，以及壓抑衝動程度的效應仍高於低強迫傾向組外，其餘在注意警覺指標、注意轉移困難指標、正向情緒、負向情緒、以及正念狀態的效應與低強迫傾向組相當。



表 100

針對各依變項，介入（注意威脅、正念、合併注意威脅）在高、低強迫傾向組之結果彙整

	研究一（注意威脅）			研究二（正念）			研究三（正念合併注意威脅）		
	高強迫傾向組	≈	低強迫傾向組	高強迫傾向組	≈	低強迫傾向組	高強迫傾向組	≈	低強迫傾向組
注意警覺指標	下降	≈	無改變	下降	<	無改變	下降	≈	無改變
注意轉移困難指標	下降	≈	無改變	下降	>	無改變	下降	>	無改變
正向情緒	上升	≈	無改變	上升	≈	上升	上升	<	上升
負向情緒	下降	≈	下降	下降	>	下降	下降	>	下降
正念狀態	上升	≈	無改變	上升	≈	上升	上升	≈	上升
自我效能	上升	<	無改變	上升	<	上升	上升	<	上升
壓抑衝動程度	下降	>	無改變	下降	>	下降	下降	>	下降

註：“≈”表示，前者與後者效應相當，“>”表示，前者效應大於後者。



表 101

針對各依變項，介入（注意威脅、正念、合併注意威脅）在高、低強迫傾向組的效應彙整

	研究一（注意威脅）		研究二（正念）		研究三（正念合併注意威脅）	
	高強迫傾向組	低強迫傾向組	高強迫傾向組	低強迫傾向組	高強迫傾向組	低強迫傾向組
注意警覺指標	A-	≈ B	A-	< B	A-	≈ B
注意轉移困難指標	A-	≈ B	A-	> B	A-	> B
正向情緒	A+	≈ B	A+	≈ B+	A+	< B+
負向情緒	A-	≈ B-	A-	> B-	A-	> B-
正念狀態	A+	≈ B	A+	≈ B+	A+	≈ B+
自我效能	A+	< B	A+	< B+	A+	< B+
壓抑衝動程度	A-	> B	A-	> B-	A-	> B-

註：“A”表示高強迫傾向組，“B”表示低強迫傾向組；“-”表示後測較操弄前減少，“+”表示後測較操弄前增加。



表 101 之研究二可知，經由正念介入 高強迫傾向組在正向情緒、正念狀態的效應與低強迫傾向組相當，甚至在注意警覺指標顯著低於低強迫傾向組。而在注意轉移困難指標、負向情緒、壓抑衝動程度等依變項仍大於低強迫傾向組，而在自我效能仍小於低強迫傾向組。

由表 101 之研究三可知，經由正念合併注意威脅介入高強迫傾向組在注意警覺指標、正念狀態的效應與低強迫傾向組相當。而在注意轉移困難指標、負向情緒、壓抑衝動程度等依變項仍大於低強迫傾向組，而在正向情緒、自我效能仍小於低強迫傾向組。由表 101 之研究二、與研究三發現，正念有助於降低高強迫傾向組之注意警覺指標，使其對威脅刺激較不敏感。

其次，表 102 與表 103，針對研究一之注意中性、研究二之非正念、以及研究三之正念合併注意中性等介入方式對高、低強迫傾向者在各依變項的結果彙整。由表 102 之研究一可知，經由注意中性之注意偏誤修正訓練介入後，高強迫傾向組在注意警覺指標與負向情緒顯著下降，而在正向情緒、正念狀態、以及自我效能等依變項顯著上升，而在注意轉移困難指標、以及壓抑衝動程度則無改變，顯示，注意中性之注意偏誤修正訓練對高強迫傾向者在降低注意警覺指標與負向情緒，以及提升正向情緒、正念狀態、以及自我效能等依變項仍有正向顯著效果，然於注意轉移困難指標、以及壓抑衝動程度，是否因此兩依變項涉及強迫症的心理病理核心症狀，若僅由注意中性之注意偏誤修正訓練介入，其情緒激發程度不足以影響改變?!尚待進一步觀察瞭解。而對低強迫傾向組而言，經由注意中性之注意偏誤修正訓練介入後，同經由注意威脅之注意偏誤修正訓練，僅負向情緒下降外，其餘依變項均無改變。

由表 102 之研究二可知，經由非正念導向指引介入後，高強迫傾向組在注意偏誤的兩指標，注意警覺指標與注意轉移困難指標無改變。而在正向情緒、正念狀態、以及自我效能等依變項顯著下降，而在負向情緒、以及壓抑衝



表 102

針對各依變項，介入（注意中性、非正念、正念合併注意中性）在高、低強迫傾向組之結果彙整

	研究一（注意中性）			研究二（非正念）			研究三（正念合併注意中性）		
	高強迫傾向組	低強迫傾向組		高強迫傾向組	低強迫傾向組		高強迫傾向組	低強迫傾向組	
注意警覺指標	下降	≈	無改變	無改變	>	無改變	下降	≈	無改變
注意轉移困難指標	無改變	>	無改變	無改變	>	無改變	下降	>	無改變
正向情緒	上升	<	無改變	下降	<	無改變	上升	<	上升
負向情緒	下降	≈	下降	上升	>	無改變	下降	>	下降
正念狀態	上升	<	無改變	下降	<	上升	上升	<	上升
自我效能	上升	<	無改變	下降	<	無改變	上升	<	上升
壓抑衝動程度	無改變	>	無改變	上升	>	下降	下降	>	下降

註：“≈”表示，前者與後者效應相當，“>”表示，前者效應大於後者。



表 103

針對各依變項，介入（注意中性、非正念、正念合併注意中性）在高、低強迫傾向組的效應彙整

	研究一（注意中性）		研究二（非正念）		研究三（正念合併注意中性）				
	高強迫傾向組	低強迫傾向組	高強迫傾向組	低強迫傾向組	高強迫傾向組	低強迫傾向組			
注意警覺指標	A-	≈	B	A	>	B	A-	≈	B
注意轉移困難指標	A	>	B	A	>	B	A-	>	B
正向情緒	A+	<	B	A-	<	B	A+	<	B+
負向情緒	A-	≈	B-	A+	>	B	A-	>	B-
正念狀態	A+	<	B	A-	<	B+	A+	<	B+
自我效能	A+	<	B	A-	<	B	A+	<	B+
壓抑衝動程度	A	>	B	A+	>	B-	A-	>	B-

註：“A”表示高強迫傾向組，“B”表示低強迫傾向組；“-”表示後測較操弄前減少，“+”表示後測較操弄前增加。

動程度等依變項顯著上升，顯示，非正念導向指引對高強迫傾向組在上述依變項的介入有反向效果。而對低強迫傾向者而言，除了正念狀態上升、壓抑衝動程度下降外，其餘依變項均無改變。本研究所使用作為非正念材料之作業題項，較具條列性與比較性，可能較易引發參與者想法上的分心與發散，參與者的注意力有可能容易熱中於投入對議題的比較和評價上。因此有可能較不會有想法上的壓抑衝動，雖然，作業內容為非正念，但於此歷程或亦有引發正念的效果（如注意力對議題的熱中投入）。

由表 102 之研究三可知，經由正念合併注意中性的注意偏誤修正訓練，對高、低強迫傾向組在各依變項的改變效應，與經由正念合併注意威脅的注意偏誤修正訓練相同。即在所有依變項都有顯著正向效果。而低強迫傾向組亦同正念合併注意威脅的注意偏誤修正訓練，且在所有依變項亦均呈現顯著正向效果。此結果說明，正念合併注意中性，與正念合併注意威脅，對高、低強迫傾向組而言，均無差異。

由表 103 之研究一可知，經由注意中性的注意偏誤修正介入，高、低強迫傾向組在注意警覺指標與負向情緒的效應相當，而在注意轉移困難指標與壓抑衝動程度，高強迫傾向組仍大於低強迫傾向組，而在正向情緒、正念狀態與自我效能，高強迫傾向組仍小於低強迫傾向組。相較於表 101 之研究一，高、低強迫傾向組於各依變項的效應比較，對高強迫傾向組而言，經由注意威脅的注意偏誤修正訓練的效應優於注意中性的注意偏誤修正訓練。由表 103 之研究二可知，高強迫傾向組經由非正念介入後，其在注意警覺指標、注意轉移困難指標、負向情緒與壓抑衝動程度均顯著大於低強迫傾向組，而在正向情緒、正念狀態與自我效能均顯著小於低強迫傾向組，因此，非正念介入在高強迫傾向組的所有依變項均無法產生顯著的正向改變效應。由表 103 之研究三可知，高強迫傾向組經由正念合併注意中性的注意偏誤修正訓練介入後，其於注意警覺指標與低強迫傾向組效應相當外，其餘依變項，雖然經由正念合併注意中性介入

後均有顯著正向的改變效應，然，仍未能與低強迫傾向組之依變項有相當的效應。

由表 100 至表 103 比較不同的介入方式對高、低強迫傾向組在不同依變項的改變效益，顯示，(1) 高強迫傾向組對介入的反應性較低強迫傾向者高，低強迫傾向者對介入有較多的無改變，此可反映介入工具的可行性及用於治療的效用評估，例如，使用注意威脅、正念、正念合併注意威脅介入均能使高強迫傾向組在注意警覺與注意轉移困難指標下降，但對低強迫傾向者則無改變。

(2) 對高、低強迫傾向組同時施以介入後，可由兩者對介入的改變量，觀察療效，以低強迫傾向組為錨，評估對高強迫傾向組的作用，例如，表 100 研究一以注意威脅偏誤修正介入可影響高強迫傾向組在注意轉移困難指標和負向情緒下降，甚至可與低強迫傾向組的效應相當。表 100 研究二以正念導向介入可影響高強迫傾向組在正向情緒和正念狀態上升，甚至可與低強迫傾向組的效應相當。這些都是以低強迫傾向組為錨，評估其介入療效。(3) 組別的比較在臨床的研究至為重要，畢竟「人」是臨床最終的關懷對象，由表 100 研究二、研究三發現以正念、或正念合併注意威脅介入均可對高、低強迫傾向組在正、負向情緒、正念態度、自我效能與壓抑衝動程度產生顯著的正向效應。低強迫傾向組也成為介入的受益者，此結果對低強迫傾向組正向健康的促進與維護至為重要。

從壓力素質模式 (diathesis-stress model) 解釋精神疾病的成因，該模式認為，個體的先天脆弱性 (素質) 與易感性與後天的環境壓力交互作用，當兩者加總超過某個臨界點時，便可能引發心理疾病。而組別的研究有助於預測、預防和介入，並協助建立保護因子，以提高疾病壓力的承受門檻。組別的研究有其臨床意義，解釋了為何有些人在相同壓力源下發病，而另一些人則不會，強調了「先天」與「後天」的共同作用。其可用於預測與預防：識別出具有高素質 (如家族史憂鬱症) 的個體，並在他們遭遇壓力時，早期介入預防。

## 第二節 高強迫傾向組在注意方向、正念、合併之效應彙整

表 104、表 105 針對各依變項，高強迫傾向組在操弄注意方向、正念、正念合併注意方向的效應彙整。首先，在研究一，於注意中性，參與者之注意轉移困難指標與壓抑衝動程度經由注意偏誤操弄後與前測之間無顯著差異，注意警覺指標與負向情緒下降了，而正向情緒、正念狀態與自我效能均上升了。而於注意威脅，注意警覺指標、注意轉移困難指標、負向情緒、壓抑衝動程度均下降了，而正向情緒、正念狀態與自我效能均上升了。而在注意中性與注意威脅之效應比較上，注意威脅之注意轉移困難指標大於注意中性，其餘依變項之效應無顯著差異。其次，在研究二，參與者經由正念導向介入後，注意警覺指標、注意轉移困難指標、負向情緒、壓抑衝動程度均下降了，而正向情緒、正念狀態與自我效能均上升了。而在非正念導向介入後，注意警覺指標、注意轉移困難指標與前測之間無顯著差異，而在正向情緒、正念狀態、自我效能均下降了，而在負向情緒、壓抑衝動程度均上升了。而在正念與非正念介入之效應比較上，正念介入之注意警覺指標、注意轉移困難指標、正向情緒、負向情緒、正念狀態、自我效能與壓抑衝動程度均大於非正念介入。而在研究三，正念合併注意中性與正念合併注意威脅，經由操弄後之注意警覺指標、注意轉移困難指標、負向情緒、壓抑衝動程度均較前測下降了，而正向情緒、正念狀態與自我效能均較前測上升了。而在正念合併注意中性與正念合併注意威脅的比較上，注意警覺指標與注意轉移困難指標之間無顯著差異，兩者效應相當，而正念合併注意威脅之正向情緒、負向情緒、正念狀態、自我效能與壓抑衝動程度均大於正念合併注意中性。整體而言，從臨床治療的選用上，研究一顯示，注意威脅較注意中性佳；研究二顯示，正念導向較非正念導向介入佳；而研究三顯示，正念合併注意威脅較正念合併注意中性佳，參見表 105。

本研究一之注意偏誤操弄較屬於第一序的改變 (Watzlawick et al., 1974,



表 104

針對各依變項，高強迫傾向組在操弄注意方向、正念、正念合併注意方向後之結果彙整

	研究一			研究二			研究三（正念合併）		
	注意威脅	≈	注意中性	正念	>	非正念	注意威脅	≈	注意中性
注意警覺指標	下降	≈	下降	下降	>	無改變	下降	≈	下降
注意轉移困難指標	下降	>	無改變	下降	>	無改變	下降	≈	下降
正向情緒	上升	≈	上升	上升	>	下降	上升	>	上升
負向情緒	下降	≈	下降	下降	>	上升	下降	>	下降
正念狀態	上升	≈	上升	上升	>	下降	上升	>	上升
自我效能	上升	≈	上升	上升	>	下降	上升	>	上升
壓抑衝動程度	下降	≈	無改變	下降	>	上升	下降	>	下降

註：“≈”表示，前者與後者效應相當，“>”表示，前者效應大於後者。




表 105

針對各依變項，高強迫傾向組在操弄注意方向、正念、正念合併注意方向的效應彙整

	研究一		研究二		研究三（正念合併）	
	注意威脅(A)	注意中性(B)	正念(C)	非正念(D)	注意威脅(E)	注意中性(F)
注意警覺指標	A-	≈ B-	C-	> D	E-	≈ F-
注意轉移困難指標	A-	> B	C-	> D	E-	≈ F-
正向情緒	A+	≈ B+	C+	> D-	E+	> F+
負向情緒	A-	≈ B-	C-	> D+	E-	> F-
正念狀態	A+	≈ B+	C+	> D-	E+	> F+
自我效能	A+	≈ B+	C+	> D-	E+	> F+
壓抑衝動程度	A-	≈ B	C-	> D+	E-	> F-

註：“-”表示，後測較操弄前減少，“+”表示，後測較操弄前增加。



2011)，即行動模式（doing mode）的歷程（Williams, 2007），其中，高強迫傾向者經由注意威脅，透過習慣性適應與抑制學習的暴露不反應歷程，降低注意偏誤與焦慮情緒，過程中的注意控制學習、情緒與認知調節，提升了正向情緒、正念狀態與自我效能的改變，並降低了負向情緒與壓抑衝動程度。而經由注意中性的注意偏誤操弄，雖然過程中亦可透過注意控制學習調節情緒，平衡自下而上與自上而下的注意歷程，達到情緒、正念狀態與自我效能的改變，然而注意中性，針對中性刺激的偵測點按鍵，無法透過抑制學習過程覺察症狀改變的認知差異，因此，較不易改變與強迫症狀相關的注意轉移困難指標與壓抑衝動程度。過去學者研究傳統注意中性之注意偏誤操弄對注意偏誤指標的改變效應多不一致，例如，Amir 等人（2009）、Hazen 等人（2009）認為注意中性之注意偏誤操弄可降低注意偏誤指標，而 McNally 等人（2013）、Heeren 等人（2015）、Beard 等人（2016）的研究則反之。然而，多數研究僅探討整體注意偏誤指標，而未分別探討注意警覺與注意轉移困難指標。本研究一之注意偏誤操弄分別探討注意警覺與注意轉移困難指標之改變效應，研究結果顯示，注意中性之注意偏誤操弄，雖然無法改變注意轉移困難指標，但是卻可使注意警覺指標下降。同時，注意中性之注意偏誤操弄亦可使正向情緒、正念狀態、自我效能上升，而負向情緒下降的效應。研究二以正念介入進行注意偏誤修正較屬於第二序的改變（Watzlawick et al., 1974, 2011），即存在模式（being mode）歷程（Williams, 2007），存在模式歷程注重覺察，參與者專注於此時此刻自身的內在狀態，覺察身體感覺、情緒和想法，藉由改變認知與情緒調節來影響焦慮的改變，情緒調節於此為監測、評估和修改情緒反應的外在和內在歷程（Thompson, 1994）。正念藉由情緒調節來影響注意歷程，修正過度敏感的注意警覺，及被焦慮情緒所困，難以脫離威脅情境的注意轉移困難。而在情緒調節的過程，正向情緒、正念狀態與自我效能均提升了，而負向情緒與壓抑衝動程度均下降了。而在研究三，正念合併注意偏誤操弄的結果顯示，原本於研究

一對注意轉移困難指標無改變效應的注意中性操弄，於研究三可使注意轉移困難指標也下降了；另外，研究三亦發現，正念合併注意威脅的效應在注意警覺指標、注意轉移困難指標、正向情緒、負向情緒、正念狀態、自我效能與壓抑衝動程度均大於正念合併注意中性的效應。上述正念合併注意中性與正念合併注意威脅的改變效應結果顯示，正念合併注意方向有助於注意偏誤操弄訓練。

### 第三節 單獨注意威脅、單獨正念、正念合併注意威脅之效益比較

本研究除了比較高強迫傾向組在研究一、研究二、研究三的依變項效應外，更進一步比較高強迫傾向組在單獨注意威脅、單獨正念、以及正念合併注意威脅，此三者在各依變項的改變效益，結果顯示，在注意警覺指標、自我效能與壓抑衝動程度等依變項，單獨注意威脅、單獨正念、以及正念合併注意威脅，三組之間無顯著差異，效應相當。而在注意轉移困難指標，單獨注意威脅與合併均大於單獨正念，而單獨注意威脅與合併無顯著差異，效應相當，顯示，單獨注意威脅與合併均較單獨正念效應佳。而在正向情緒、負向情緒、正念狀態等依變項，單獨正念與合併均大於單獨注意威脅，而單獨正念與合併無顯著差異，效應相當，顯示，單獨正念與合併均較單獨注意威脅效應佳。參見表 106。

以下針對單獨注意威脅、單獨正念與合併之各依變項的改變量作進一步討論。首先，在注意警覺指標方面，單獨注意威脅與合併的注意偏誤操弄過程，藉由暴露不反應機制 (Abramowitz et al., 2003; Foa et al., 2005; Hofmann & Smits; 2008)，參與者隨著按鍵次數增加，覺察刺激的威脅性下降，對威脅的注意警覺亦下降。而在正念方面。正念導向指引強調接受的態度 (Baer et al., 2006)，參與者藉由正念導向指引過程，注意警覺指標下降。暴露不反應與正念的歷程均能降低參與者對威脅刺激的敏感性和反應性。其次，在注意轉移困難指標方面



表 106

臨床選用：針對高強迫傾向組，單獨注意威脅、單獨正念、合併（正念合併注意威脅）在各依變項的改變效益比較

注意警覺指標	合併	≈	單獨注意威脅	≈	單獨正念
注意轉移困難指標	合併	≈	單獨注意威脅	>	單獨正念
正向情緒	合併	≈	單獨正念	>	單獨注意威脅
負向情緒	合併	≈	單獨正念	>	單獨注意威脅
正念狀態	合併	≈	單獨正念	>	單獨注意威脅
自我效能	合併	≈	單獨注意威脅	≈	單獨正念
壓抑衝動程度	合併	≈	單獨注意威脅	≈	單獨正念

，強迫症者無法將注意從威脅刺激轉移是焦慮症狀持續維持的重要因素 (Derryberry & Reed, 2002; Eysenck et al., 2007; Fox et al., 2001)。在單獨注意威脅與合併的注意偏誤操弄，參與者藉由暴露不反應之習慣化 (Foa & Kozak, 1986) 與抑制學習歷程 (Jacoby & Abramowitz, 2016)，參與者對強迫思考與強迫行為的壓抑衝動會消退，而焦慮症狀亦得以緩解，因此注意轉移困難指標亦會下降。而在正念方面，正念強調有目的、非評價的關注 (Kabat-Zinn, 1994)，以及有意識地覺察當下經驗，以接受和開放的態度來面對個人經驗，在注意歷程中重建認知，達到情緒調節的作用，進而緩解焦慮症狀 (Bishop et al., 2004)。

由表 106，本研究另發現，單獨正念對注意轉移困難指標的改變效應低於單獨注意威脅與合併之注意偏誤操弄，此現象可能與正念的功能有關。正念以接受的態度覺察當下的感知經驗，以此調節情緒 (Bishop et al., 2004; Thompson, 1994)，正念的心智運作功能屬於第二序的改變 (Watzlawick et al., 1974, 2011)，亦即正念以同在模式的運作方式參與其中，而非以去除注意或轉移注意取代 (Williams, 2007)。注意轉移困難指標在同在模式下會以新的覺察經驗賦予，

因此，單獨正念在注意轉移困難指標上的改變效應低於單獨注意威脅與合併之改變效應。由於單獨注意威脅與合併相對於單獨正念之注意轉移困難的效應無差別，顯見單獨正念較單獨注意威脅對注意轉移困難的改變效應影響較小，亦即正念合併注意威脅，相對於單獨注意威脅在注意轉移困難指標上並無增益效果。

除了注意偏誤操弄與正念會影響注意偏誤的改變外，注意力分配亦會影響注意偏誤的改變 (Basel et al., 2025)，Basel 等人以強迫症者、一般焦慮者、以及健康社區組為對象，探討注意力分配對注意偏誤的影響。研究發現與引發強迫症之強迫思考的威脅刺激相比，強迫症者更傾向於關注強迫行為完成的刺激 (終末狀態刺激) (end-state stimuli)，強迫症者在終末狀態刺激的停留時間更長，顯示，終末狀態刺激會影響強迫症者的注意力分配。 Weierich 等人 (2008) 指出，當個體無法將注意從引發焦慮的刺激分離出來，焦慮狀態會被維持著。而從訊息處理歷程的觀點，注意轉移困難較易發生於注意歷程的中、後期階段 (Williams et al., 1997)。Basel 等人 (2025) 的研究顯示，強迫症者相對於引發強迫思考的威脅刺激，更關注於強迫行為完成的刺激 (終末狀態刺激)。易言之，強迫症者更關注於注意轉移困難的改變。此外，單獨正念對注意轉移困難指標的改變效應低於單獨注意威脅與合併之注意偏誤操弄，可能與正念介入期間的長短有關。正念的一般療程通常需要較長期間 (八週以上) 始產生較佳的內化效果。(Goyal, et al., 2014 ; Hoge, E. A., et al. 2023 ; Kabat-Zinn, 1982)，然而，本研究實驗期間 (約二週半) 雖然已顯示具改變效應 (研究二結果)，然仍不若單獨注意威脅與合併的暴露不反應對注意轉移困難的改變效應。

而在其他的依變項方面，本研究共變數分析結果顯示，單獨正念和合併在正向情緒、負向情緒與正念狀態的改變量均顯著大於單獨注意威脅，而在自我效能與壓抑衝動程度，單獨注意威脅、單獨正念與合併三者間無顯著差異。顯見單獨正念的效應在與情緒相關的依變項，例如，正向情緒、負向情緒與正念

狀態較顯著。整體而言，本研究的結果顯示高強迫傾向者之正念合併注意威脅，相對於單獨注意威脅在注意警覺指標與注意轉移困難指標的改變量並無增益效果，然而，合併，相對於單獨注意威脅在正向情緒、負向情緒與正念狀態的改變量有增益效果，可提升正向情緒與正念狀態，並降低負向情緒，有助於增加單獨注意威脅之注意偏誤操弄進行時的依從性，降低暴露於威脅情境的恐懼與排斥感。同時，正念合併注意威脅，相對於單獨正念在注意轉移困難指標的改變量有增益效果，因此，對高強迫傾向者之臨床治療的選用策略以正念合併注意威脅之注意偏誤操弄的效應最佳，參見表 106。

## 第四節 研究貢獻與臨床運用

### 壹、研究貢獻

#### 一、注意方向對改善高強迫傾向者注意偏誤的效應

Koster等人（2004）加入了中性字詞配對的新點偵測作業設計，當參與者在威脅刺激與偵測點位置一致的反應時間，以及在威脅刺激與偵測點位置不一致的反應時間，皆被用來與中性字詞的反應時間作比較，而產生了注意偏誤的注意警覺和注意轉移困難的注意偏誤現象（指標），相較於早期MacLeod等人（1986）提出的注意偏誤指標，更能釐清注意偏誤的歷程。本研究除了採用Koster等人的點偵測作業範式探討高強迫傾向者的注意警覺與注意轉移困難現象外，更是第一個藉由同時比較不同注意方向，即注意中性與注意威脅歷程，進一步探討改善注意警覺與注意轉移困難等偏誤效應，而有重要發現的研究。

本研究重要發現如下，傳統注意中性的注意偏誤操弄僅能降低高強迫傾向者的注意警覺指標，但無法降低注意轉移困難指標。而注意威脅的注意偏誤操弄則能同時降低注意警覺與注意轉移困難指標（參見表105）。相較於強迫症的暴露不反應治療法，在訊息處理歷程的早期階段，注意威脅的注意偏誤操弄可

提早介入，藉由及早改變注意警覺與注意轉移困難偏誤，有助於強迫症者初期症狀的改善，並預防症狀擴大。



## **二、注意偏誤操弄對情緒狀態、正念狀態、自我效能、與壓抑衝動程度的影響**

本研究除了探討注意偏誤操弄對注意偏誤的改變效應外，也是第一個同時探討注意偏誤操弄對情緒狀態、正念狀態、自我效能與壓抑衝動程度等依變項效應，且研究結果有重要發現。本研究結果顯示，注意中性與注意威脅的注意偏誤操弄均能提升正向情緒、正念狀態與自我效能，同時，兩者均能降低負向情緒，此結果具有臨床意義。由於在強迫症的暴露不反應治療期間，患者可能因恐懼或害怕暴露於威脅情境而產生負向情緒，然而，在注意偏誤操弄的過程，患者不但不會增加負向情緒，反而會降低負向情緒，甚至提升正向情緒、正念狀態，與提升自我效能。因此，注意偏誤操弄訓練相對於暴露不反應治療法，是值得嘗試的一個治療新選擇。注意偏誤操弄不僅提供對注意警覺與注意轉移困難等注意偏誤指標的修正，過程中亦有助於其他依變項的改變（參見表 105），其中，由下而上與由上而下的注意控制與情緒調節歷程扮演重要角色，是未來值得進一步探究的議題。

## **三、正念合併注意偏誤操弄對注意偏誤指標及情緒狀態、正念狀態、自我效能與壓抑衝動程度的影響**

在正念合併注意偏誤操弄對注意偏誤的改變效應上，本研究發現，單獨注意中性刺激原本無法改變注意轉移困難指標，但是，在與正念合併後，與單獨注意威脅刺激一樣均可降低注意警覺和注意轉移困難指標，且兩者效應相當。而在其他依變項，在正念合併注意中性與注意威脅後，均可提升正向情緒、正念態度與自我效能，並降低負向情緒與壓抑衝動程度，且正念合併注意威脅的改變效應大於正念合併注意中性。上述的研究結果顯示，正念有助於促進注意

中性刺激對注意轉移困難指標的改變，而相較於正念合併注意中性，正念合併注意威脅更有助於增進正向情緒、正念態度與自我效能，並降低負向情緒與壓抑衝動程度。



## 貳、臨床運用

### 一、做為強迫症傳統暴露不反應治療的輔助或替代方案

暴露不反應治療法是焦慮性疾患或強迫症疾患的主要治療方法 (Abramowitz et al., 2003; Foa et al., 2005; Hofmann & Smits; 2008)。然而，強迫症患者對威脅刺激的低容忍度可能會阻礙暴露不反應治療法的進行，造成中途退出。本研究之注意威脅的注意偏誤操弄訓練，可用於臨床治療的輔助上，一者，具有暴露不反應治療的核心要素，再者，可以緩衝暴露不反應治療的直接衝擊，協助對威脅情境有高焦慮反應的患者，更願意接受暴露不反應治療。

### 二、結合正念的注意威脅之注意偏誤操弄

本研究三驗證在正念指引下，注意威脅刺激有助於改善高強迫傾向者之注意偏誤，並降低對威脅刺激的敏感性和反應性，因此，在進行注意威脅的注意偏誤操弄時，若能輔以正念介入，有助於個體對當下經驗的注意調節，以及以接受和開放的態度來面對當下的威脅情境，幫助個體培養對注意歷程、以及對行為的意識和控制，來增進情緒調節，並由此產生認知改變。尤其當焦慮症或強迫症患者在建立習慣化的適應過程，經由正念可促進注意從刺激中分離出來，從而減弱對情緒刺激的反應。同時，經由正念擴大注意，改變注意焦點，並區辨更廣泛的威脅性與非威脅性刺激的注意背景。因此，結合正念狀態的注意威脅之注意偏誤操弄在強迫症治療的運用上值得進一步探究。

## 第五節 研究限制與未來發展方向



### 壹、研究限制

#### 一、增加樣本數與臨床樣本的生態效度

由於本研究各組的樣本數較小 ( $n=15$ )，因此組間個體差異的影響易被放大，未來研究應增加樣本數量。此外，本研究雖然參考過去學者依據臨床樣本所訂的非臨床樣本的分組標準 (Amir et al., 2009; Emmelkamp et al., 1999)，未來仍應以臨床病患作為研究對象，以進一步釐清注意偏誤操弄訓練的各重要核心概念對注意偏誤的影響，例如，自下而上與自上而下之注意歷程、注意控制的執行功能，情緒調節對注意偏誤的影響，以驗證本研究在臨床上之可推論性，並進一步精確本研究的生態效度與外在效度。

#### 二、正念

由表 106，本研究並未發現合併正念，相對於單獨注意威脅之注意偏誤操弄，在注意警覺與注意轉移困難指標具有增益效果。過去學者研究發現，強迫症者之正念狀態較一般健康者低，尤其在非反應性、非評價性、與行動覺察等正念狀態 (Didonna, 2009)，而本研究之正念指引為一包含多維正念成分的整合概念，對高強迫傾向者較缺乏的正念狀態，不易於短期 (實驗期間) 提供足夠練習以達到改變效應。未來可以進一步拆解正念的成分要素，例如，非反應性、非評價性、與行動覺察等正念成分元素，以探討正念之核心元素對注意偏誤的具體影響。另外，正念對強迫症之異質性症狀的影響也是值得探討的議題。McKay 等人 (2015) 的研究指出，強迫症的不同表現形式有不同的預後，可能需要不同的治療方法，因此，未來研究需評估正念對特定強迫類型患者的療效，以進一步釐清正念用於強迫症治療的策略與方向。

### 三、本研究未將基線焦慮、憂鬱等變項列為共變量之理由

Bradley 等人 (1995) 的研究指出，當焦慮與憂鬱共病時，憂鬱情緒可能會壓制焦慮相關的注意偏誤。Bradley 等人認為前意識偏誤反映出個體的動機狀態，而憂鬱的個體較易處在無動機狀態，可能會對環境威脅較缺乏敏感性和反應性。本研究顯示高強迫傾向者於特質焦慮、情境焦慮及憂鬱量表之得分均顯著高於低強迫傾向者。從混淆變項的研究角度，焦慮與憂鬱有可能會影響本研究的內部效度，需加以排除或控制。然而，從心理病理的角度，強迫症與焦慮疾患及憂鬱疾患均具有高共病特性，尤其，焦慮特質也是強迫症者在心理病理上的重要特性 (Franklin & Foa, 2021)，因此在臨床上要篩檢出不具有焦慮或憂鬱症狀的純粹強迫症狀者，有實務上的篩檢難度。然而，正因為焦慮特質是強迫症重要病理機制的一部分，因此未來研究可以由訊息處理歷程的角度思考，進一步探討特質焦慮、注意方向、正念導向等變項在時間歷程上，如何影響強迫症者的注意偏誤缺陷。

## 貳、未來發展方向

### 一、單獨注意威脅、單獨正念、合併（正念合併注意威脅）之效應比較

本研究為了驗證注意方向與正念導向，以及正念導向合併注意方向對高強迫傾向者注意偏誤修正訓練的效應，於研究一比較了注意威脅與傳統注意中性；於研究二比較正念導向與非正念導向；而於研究三比較了正念合併注意威脅與正念合併注意中性，分別在注意偏誤修正訓練的效應，由表 104、表 105 可知，研究一的結果驗證了注意威脅的注意偏誤修正訓練相較傳統的注意中性修正訓練在注意轉移困難指標的改變效益較大。而研究二的結果驗證了正念導向相較於非正念導向介入在注意警覺指標、注意轉移困難指標、正向情緒、負向情緒、正念狀態、自我效能與壓抑衝動程度的改變效益較大。而研究三的結果驗證了正念合併注意威脅相較正念合併注意中性在的效益在正向情緒、負向情緒、正念狀態、自我效能與壓抑衝動程度的改變效益較大。由於受限於篇幅


與研究成本，例如，研究樣本取樣困難與研究投入時間等因素，且為求能個別釐清注意方向、正念與合併所扮演的角色，本系列研究經由依序分別以三個研究來加以探討，並得到具體的研究結果，未來研究可基於此三個研究的發現，進一步採隨機分派方式，針對高強迫組或強迫症患者為研究對象，直接探討單獨注意威脅、單獨正念、與正念合併注意威脅在各依變項的改變效益比較，以作為臨床選用參考。

## 二、由理論架構出發，探討注意方向與正念導向在改變注意偏誤的效應機制

本研究驗證了「注意方向」與「正念導向」在改變高強迫傾向者注意偏誤之重要性，研究結果顯示，兩者均能有效修正高強迫傾向者在注意警覺及注意轉移困難兩項指標上的偏誤，並對正、負向情緒、正念狀態、自我效能，以及壓抑衝動程度的改變效應具有影響力。此研究結果進一步顯示，未來在探討注意偏誤與偏誤修正訓練之介入策略時，應從理論出發，深入剖析暴露不反應治療法與正念的核心概念，並結合強迫症患者在不同階段的注意偏誤歷程，以更全面掌握改變機制。此外，未來研究可進一步比較「單純注意威脅」、「單純正念」以及「正念結合注意威脅」三種介入方式在臨床治療中的效應與運作途徑。尤其在「正念結合注意威脅」的偏誤修正過程中，需特別檢視正念對注意警覺、注意轉移困難指標，以及情緒狀態、正念狀態、自我效能與壓抑衝動程度等變項的中介（mediation）或調節（moderation）效應；同時探索正念對注意偏誤改變效應在影響強度與方向上的作用，以期建立更精確的影響路徑模型，從而提升治療計畫的預測效度。

## 三、由時間歷程探討注意偏誤修正訓練對注意偏誤的影響

過去學者研究高特質焦慮者注意偏誤的時間歷程（Chang et al., 2015；Koster et al., 2005；Mogg & Bradley, 2006），結果顯示，在刺激呈現時間較短時，個體容易出現注意警覺偏誤，即迅速將注意集中在威脅線索上；而在刺激



呈現時間為中等或較長時，則常見注意轉移困難偏誤，即注意容易停留在威脅線索而不易移開；若刺激呈現時間持續更長，甚至可能引發注意逃避現象，讓個體刻意避開威脅線索。目前多數注意偏誤修正訓練的研究，在測量與訓練過程中，普遍僅採用單一的 500 毫秒刺激呈現時間。然而，不同類型的焦慮疾患，其注意偏誤的表現可能具有不同的時間歷程，若僅使用單一的刺激呈現時間，可能無法充分掌握注意偏誤發展的完整歷程，也可能影響注意偏誤修正訓練的準確度。因此，未來研究若能同時採用多個不同的刺激呈現時間，不僅能更全面地偵測高強迫傾向者在各階段的注意偏誤模式，還能根據不同時間歷程更深入評估注意偏誤修正訓練對參與者的改變效果，從而提升訓練的有效性。

#### 四、結合身體生理、心理之狀態測量

過去學者探討注意偏誤操弄或正念相關研究時，將身體生理狀態的改變作為操弄或介入前後的觀察指標 (Cai et al., 2018; Christodoulou et al., 2020; Ranfaing et al., 2024; 鄧閔鴻、張素鳳, 2014)。正念可以減弱負向和正向刺激所感知到的情緒強度 (Taylor et al., 2011)，並降低對不愉快刺激的皮膚電導反應 (SCR) (Ortner et al., 2007)。本研究除了參與者之注意偏誤測量與注意偏誤操弄訓練、正念/非正念導向介入是經由實驗設計與程序進行外，參與者之正向、負向情緒、正念狀態、自我效能與壓抑衝動程度之改變狀態均來自參與者主觀的自我報告，例如，視覺化類比量尺。未來研究若能輔以儀器測量參與者之身體生理或心理狀態，例如，參與者在經由注意偏誤操弄訓練與正念介入前後的心跳與呼吸頻率反應，有助於進一步探索注意偏誤操弄或正念介入在改變注意偏誤歷程之身體生理、心理，以及情緒狀態之間的交互作用影響。

#### 五、對注意偏誤操弄訓練與正念介入的後續追蹤研究

本研究的參與者在注意偏誤操弄訓練五個階段的電腦按鍵作業，共累計一千八百次嘗試練習，參與者藉由此習慣化歷程來修正注意偏誤。若能經由持續追蹤研究，探討療效的延續性，並適時修正影響注意偏誤操弄的效應因子，當

有助於改變高強迫傾向者的注意偏誤。而在正念介入的追蹤研究，Chiesa 等人 (2013) 的指出，短期正念訓練主要為由上而下的注意歷程，而長期正念訓練主要為由下而上的注意歷程。本研究雖然為短期之正念指引，但可以在實驗的短期間內（二週半）觀察到正念的效應，未來可以探討長期正念介入對高強迫傾向者注意偏誤的影響，使短期正念的練習成效可以延伸至日常生活型態，讓正念的影響更持久。

## 第六節 結論

本研究經由三個研究探討高強迫傾向者注意偏誤的改變效應，總體而言，本研究有如下的重要發現，其一，在注意方向方面，注意威脅刺激的注意偏誤操弄可有效降低高強迫傾向者注意警覺指標與注意轉移困難指標，而傳統注意中性刺激的注意偏誤操弄僅能降低注意警覺指標，無法改變注意轉移困難指標。其二，在正念導向方面，正念可有效降低高強迫傾向者注意警覺指標與注意轉移困難指標，而非正念則反之。其三，在正念指引下，注意中性與注意威脅對注意警覺指標與注意轉移困難指標的改變效應相當。其四，相較於單獨注意威脅，正念合併注意威脅在注意警覺指標與注意轉移困難指標等依變項並無增益效果；然而，合併在提升正向情緒、正念狀態，以及降低負向情緒，相較於單獨注意威脅則有增益效果，因此，合併相較於單獨注意威脅可提升注意偏誤操弄進行時的依從性，並可降低高強迫傾向者對暴露於威脅情境的恐懼與排斥感，降低治療中途的退出。因此，對高強迫傾向者的臨床治療選用策略，以正念合併注意威脅之注意偏誤操弄的效應最佳。另外，本研究也發現，注意威脅與傳統的注意中性刺激在注意偏誤操弄的歷程均會提升正向情緒、正念狀態與自我效能，同時，降低負向情緒，其中，在注意偏誤操弄的過程，自下而上與自上而下的注意歷程，以及在此注意歷程中，注意控制的執行功能與自我情緒調節在注意偏誤操弄的改變效應上均扮演重要角色，是未來在注意偏誤相關

研究上值得進一步關注的議題。總體而言，本研究結果顯示，對於改善高強迫傾向者的注意偏誤，注意方向與正念導向皆扮演重要角色，為具有實證效益與潛能的治療方式。



## 參考文獻



- 朱靜怡 (2009):《不同程度懼樟者之注意力偏誤：時間序列之角色》(未出版之碩士論文), 國立臺灣大學。 <https://doi.org/10.6342/NTU.2009.10550>
- 李永精 (2008):《不同形式之反芻式自我專注與轉移作業對於未來思考的影響》(未出版之碩士論文), 國立臺灣大學。  
<https://doi.org/10.6342/NTU.2008.00349>
- 張仁和、林以正、黃金蘭 (2011):〈中文版止觀覺察注意量表之信效度分析〉。《測驗學刊》, 58, 235-260。 <https://doi.org/10.7108/PT.201104.0090>
- 張素鳳 (1987):〈中文版莫斯利強迫量表的修訂〉。未發表之手稿。
- 葉弘毅 (2015):《強迫性疾患之注意偏誤特性：時間歷程分析》(未出版之碩士論文), 國立臺灣大學。 <https://doi.org/10.6342/NTU.2015.02360>
- 葉弘毅、張素鳳、鄭伯璦 (2022):〈正念指引對高強迫傾向者之反應抑制的影響〉。《中華心理衛生學刊》, 35 (4), 381-415。  
[https://doi.org/10.30074/FJMH.202212\\_35\(4\).0003](https://doi.org/10.30074/FJMH.202212_35(4).0003)
- 簡辰芳 (2020):《不同靜坐方式對高強迫傾向者之效果：情緒、正念狀態及利他動機》(未出版之碩士論文), 國立臺灣大學。  
<https://doi.org/10.6342/NTU202000232>
- 黃瑜珮 (2008):《高強迫傾向者之偏誤性注意特性探討》(未出版之碩士論文), 國立臺灣大學。 <https://doi.org/10.6342/NTU.2008.00394>
- 鄧閔鴻、張素鳳 (2006):〈廣泛性焦慮疾患與憂鬱疾患共病現象的階層病理模式〉。《中華心理學刊》, 48 (2), 203-218。  
<https://doi.org/10.6129/CJP.2006.4802.06>
- 鄧閔鴻、張素鳳 (2014):〈注意偏誤操弄的潛在機制在類廣泛性焦慮疾患上的探討：投注注意與注意轉移困難的角色〉。《中華心理學刊》, 56(3), 355-358。

<https://doi.org/10.6129/CJP.20140505>

Abramowitz, J. S., Foa, E. B., & Franklin, M. E. (2003). Exposure and ritual prevention for obsessive-compulsive disorder: effects of intensive versus twice-weekly sessions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 71*(2), 394-398.

<https://doi.org/10.1037/0022-006X.71.2.394>

Abramowitz, J. S. (2006). The psychological treatment of obsessive-compulsive disorder. *The Canadian Journal of Psychiatry, 51*(7), 407-416.

Abramowitz, J. S., & Arch, J. J. (2014). Strategies for improving long-term outcomes in cognitive behavioral therapy for obsessive-compulsive disorder: Insights from learning theory. *Cognitive and Behavioral Practice, 21*(1), 20-31.

<https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2013.06.004>

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text version: DSM-5). Washington, DC: American Psychiatric Association. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596.UseofDSM5>

Amir, N., Beard, C., Burns, M., & Bomyea, J. (2009). Attention modification program in individuals with generalized anxiety disorder. *Journal of Abnormal Psychology, 118*(1), 28-33. <https://doi.org/10.1037/a0012589>

Amir, N., Beard, C., Taylor, C. T., Klumpp, H., Elias, J., Burns, M., & Chen, X. (2009). Attention training in individuals with generalized social phobia: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 77*(5), 961-973. <https://doi.org/10.1037/a0016685>

Amir, N., Najmi, S., & Morrison, A. S. (2009). Attenuation of attention bias in obsessive-compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy, 47*(2), 153-157. <http://doi.org/10.1016/j.brat.2008.10.020>

Amir, N., Taylor, C. T., & Donohue, M. C. (2011). Predictors of response to an attention modification program in generalized social phobia. *Journal of*

*Consulting and Clinical Psychology*, 79(4), 533-541.

<https://doi.org/10.1037/a0023808>



Arch, J.J. and Craske, M.G. (2006). Mechanisms of mindfulness: Emotion regulation following a focused breathing induction. *Behaviour Research and Therapy*, 44(12), 1849-1858. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.12.007>

Baer, R. A. (2003). Mindfulness-based training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg015>

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45. <http://doi.org/10.1177/1073191105283504>

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W. H. Freeman.

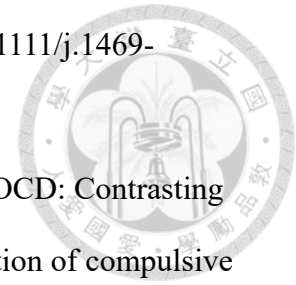
Banire, B., Orr, M., Burns, H., McGowan, Y., Orji, R., & Meier, S. (2024). Smartphone-delivered attentional bias modification training for mental health: systematic review and meta-analysis. *JMIR Mental Health*, 11, e56326. <https://doi.org/10.2196/56326>

Bar-Haim, Y., Lamy, D., Pergamin, L., Bakermans-Kranenburg, M. J., & van Ijzendoorn, M. H. (2007). Threat-related attentional bias in anxious and nonanxious Individuals: A meta-analytic study. *Psychological Bulletin*, 133(1), 1-24. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.1>

Bar-Haim, Y. (2010). Research review: Attention bias modification (ABM): A novel treatment for anxiety disorders. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 51(8), 859-870. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2010.02251.x>

Bar-Haim, Y., Morag, I., & Glickman, S. (2011). Training anxious children to disengage attention from threat: a randomized controlled trial. *Journal of Child*

*Psychology and Psychiatry*, 52(8), 861-869. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2011.02368.x>



Basel, D., Asher, R., & Lazarov, A. (2025). Attention allocation in OCD: Contrasting obsession-provoking stimuli with stimuli signaling the completion of compulsive acts. *Behavior Therapy*, 56(6), 1105-1117.

<https://doi.org/10.1016/j.beth.2025.05.004>

Beard, C., Fuchs, C., Asnaani, A., Schulson, M., Schofield, C. A., Clerkin, E. M., & Weisberg, R. B. (2016). A pilot open trial of cognitive bias modification for panic disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 40(6), 792-798.

<https://doi.org/10.1007/s10608-016-9790-0>

Beck, A. T., & Clark, D. A. (1997). An information processing model of anxiety: Automatic and strategic processes. *Behaviour Research and Therapy*, 35(1), 49-58.

[https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(96\)00069-1](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(96)00069-1)

Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*, New York: Basic Books.

Beck, A. T., Rush, A., Shaw, B., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press.

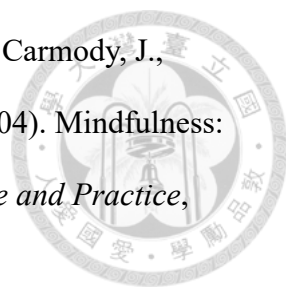
Beck A.T., (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press, NY, USA.


Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4(6), 561-571.

<https://doi.org/10.1001/archpsyc.1961.01710120031004>

Beevers, C. G., Wenzlaff, R. M., Hayes, A. M., & Scott, W. D. (1999). Depression and the ironic effects of thought suppression: Therapeutic strategies for improving mental control. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 6(2), 133-148.

<https://doi.org/10.1093/clipsy.6.2.133>

- 
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S. L., Carlson L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z.V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *11*(3), 230-241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Bishop, S. J. (2009). Trait anxiety and impoverished prefrontal control of attention. *Nature Neuroscience*, *12* (1), 92-98. <https://doi.org/10.1038/nn.2242>
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2014). Mindfulness and Self-Compassion: Exploring Pathways to Adolescent Emotional Well-Being. *Journal of Child and Family Studies*, *23* (7), 1298-1309. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9830-2>
- Bond, N. W., & Siddle, D. A. T. (1996). *Current controversies in the anxiety disorders*. New York: Guilford Press.
- Bradley, B. P., Mogg, K., Millar, N., & White, J. (1995). Selective processing of negative information: Effects of clinical anxiety, concurrent depression, and awareness. *Journal of Abnormal Psychology*, *104*(3), 532-536. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.104.3.532>
- Bradley, B. P., Mogg, K., Flla, S. J., & Hailton, L. R. (1998). Attentional bias for threatening facial expressions in anxiety: Manipulation of stimulus duration. *Cognition and Emotion*, *12*(6), 737-753. <https://doi.org/10.1080/026999398379411>
- Brown, K. W., Goodman, R. J., & Inzlicht, M. (2013). Dispositional mindfulness and the attenuation of neural responses to emotional stimuli. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, *8*(1), 93-99. <https://doi.org/10.1093/scan/nss004>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*(4), 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical

- 
- foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237. <https://doi.org/10.1080/10478400701598298>
- Cai, W., Pan, Y., Chai, H., Cui, Y., Yan, J., Dong, W., & Deng, G. (2018). Attentional bias modification in reducing test anxiety vulnerability: a randomized controlled trial. *BMC Psychiatry*, 18, 1-9.
- Calkins, S. D., & Fox, N. A. (1992). The relations among infant temperament, security of attachment, and behavioral inhibition at twenty-four months. *Child Development*, 63(6), 1456-1472. <https://doi.org/10.2307/1131568>
- Calvo, M. G., & Avero, P. (2005). Time course of attentional bias to emotional scenes in anxiety: Gaze direction and duration. *Cognition & Emotion*, 19(3), 433-451. <https://doi.org/10.1080/02699930441000157>
- Chamberlain, S. R., Blackwell, A. D., Fineberg, N. A., Robbins, T. W., & Sahakian, B. J. (2005). The neuropsychology of obsessive compulsive disorder: the importance of failures in cognitive and behavioural inhibition as candidate endophenotypic markers. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 29(3), 399-419. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2004.11.006>
- Carlbring, P., Apelstrand, M., Sehlin, H., Amir, N., Rousseau, A., Hofmann, S.G., & Andersson, G. (2012). Internet-delivered attention bias modification training in individuals with social anxiety disorder-a double blind randomized controlled trial. *BMC Psychiatry*, 12(1), 66. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-12-66>
- Carlson, J. M., Fang, L., Koster, E. H. W., Andrzejewski, J. A., Gilbertson, H., Elwell, K. A., & Zuidema, T. R. (2022). Neuroplastic changes in anterior cingulate cortex gray matter volume and functional connectivity following attention bias modification in high trait anxious individuals. *Biological Psychology*, 172, 108353. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2022.108353>

Chadwick, P., Hember, M., Symes, J., Peters, E., Kuipers, E., & Dagnan,

D. (2008). Responding mindfully to unpleasant thoughts and images:

Reliability and validity of the Southampton mindfulness

questionnaire (SMQ). *British Journal of Clinical Psychology*, 47(4),

451-455. <https://doi.org/10.1348/014466508X314891>



Chang, S. H., Yeh, H. Y., & Tang, H. S. (2015, Nov). *More alike than different?*

*Attentional bias in checking/cleaning obsessive compulsive disorder types and*

*generalized anxiety disorder patients: A time course analysis*. Presented at the

ABCT's (Association for Behavioural and Cognitive Therapies) 49th Annual

Convention, Chicago, IL.

Chau, S. H., Tse, C., So, S. W., & Chan, S. M. (2019). Attentional bias modification

training for patients with generalized anxiety disorder: A randomized controlled

study. *East Asian Archives of Psychiatry*, 29(1), 3-9.

<https://doi.org/10.12809/eaap1759>

Chiesa, A. (2012). The difficulty of defining mindfulness: current thought and critical

issues. *Mindfulness*, 4(3), 255-268. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0123-4>

Chiesa, A., Serretti, A., & Jakobsen, J. C. (2013). Mindfulness: Top-down or bottom-

up emotion regulation strategy?. *Clinical Psychology Review*, 33(1), 82-96.

<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.10.006>

Chong, L. J., & Meyer, A. (2019). Understanding the link between anxiety and a neural

marker of anxiety (the error-related negativity) in 5 to 7 year-old children.

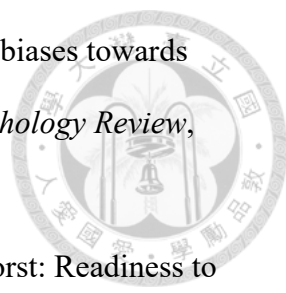
*Developmental Neuropsychology*, 44(1), 71-87.

<https://doi.org/10.1080/87565641.2018.1528264>

Christodoulou, G., Salami, N., & Black, D. S. (2020). The utility of heart rate

variability in mindfulness research. *Mindfulness*, 11(3), 554-570.

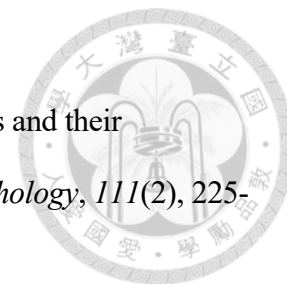
<https://doi.org/10.1007/s12671-019-01296-3>

- 
- Cisler, J. M., & Koster, E. H. W. (2010). Mechanisms of attentional biases towards threat in anxiety disorders: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 203-216. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.003>
- Clarke, P., MacLeod, C., & Shirazee, N. (2008). Prepared for the worst: Readiness to acquire threat bias and susceptibility to elevate trait anxiety. *Emotion*, 8 (1), 47-57. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.8.1.47>
- Clarke, P. J. F., Notebaert, L., & MacLeod, C. (2015). Attentional bias modification: A critical review. *Clinical Psychology Review*, 35, 11-22. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2014.11.001>
- Cohen, Y., Lachenmeyer, J. R., & Springer, C. (2003). Anxiety and selective attention in obsessive-compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 41(11), 1311-1323. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(03\)00037-8](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(03)00037-8)
- Cooper, R. M., & Langton, S. R. H. (2006). Attentional bias to angry faces using the dot-probe task? It depends when you look for it. *Behaviour Research and Therapy*, 44 (9), 1321-1329. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.10.004>
- Corbetta, M., & Shulman, G. L. (2002). Control of goal-directed and stimulus-driven attention in the brain. *Nature Reviews Neuroscience*, 3(3), 201-215. <https://doi.org/10.1038/nrn755>
- Craske M. G., Treanor M, Conway C. C., Zbozinek T., & Vervliet B. (2014). Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach. *Behaviour Research and Therapy*, 58, 10-23. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.04.006>.
- Creswell, J. D., Way, B. M., Eisenberger, N. I., & Lieberman, M. D. (2007). Neural correlates of dispositional mindfulness during affect labeling. *Biopsychosocial Science and Medicine*, 69(6), 560-565. <https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e3180f6171f>
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, 301

- 68(1), 491-516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>
- Dandeneau, S. D., Baldwin, M. W., Baccus, J. R., Sakellaropoulo, M., & Pruessner, J. C. (2007). Cutting stress off at the pass: reducing vigilance and responsiveness to social threat by manipulating attention. *Journal of Personality and Social Psychology, 93*(4), 651-666. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.93.4.651>
- Dajani, D. R., & Uddin, L. Q. (2015). Demystifying cognitive flexibility: Implications for clinical and developmental neuroscience. *Trends in Neurosciences, 38*(9), 571-578. <https://doi.org/10.1016/j.tins.2015.07.003>
- Davidson, R. J. (2010). Empirical explorations of mindfulness: Conceptual and methodological conundrums. *Emotion, 10*(1), 8-11. <https://doi.org/10.1037/a0018480>
- De Mathis, M. A., Batistuzzo, M. C., Bar-Haim, Y., Abend, R., Miguel, E. C., Morais, I., ... Shavitt, R. G. (2020). Attentional Bias in specific symmetry and cleaning dimensions of obsessive-compulsive disorder. *Journal of Anxiety Disorders, 73* 102238. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102238>
- De Raedt, R., Baert, S., Demeyer, I., Goeleven, E., Raes, A., Visser, A., ... & Speckens, A. (2012). Changes in attentional processing of emotional information following mindfulness-based cognitive therapy in people with a history of depression: Towards an open attention for all emotional experiences. *Cognitive Therapy and Research, 36*(6), 612-620. <https://doi.org/10.1007/s10608-011-9411-x>
- Dennis, T. A., Chen, C. C., & McCandliss, B. D. (2008). Threat-related attentional biases: An analysis of three attention systems. *Depression and Anxiety, 25*(6): E1- E10. <https://doi.org/10.1002/da.20308>
- De Putter, L. M., & Koster, E. H. (2017). The effects of obsessive-compulsive symptoms and disorder-relevant stimuli on the dynamics of selective attention. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders, 15*, 74-84.

<https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2017.09.001>

Derryberry, D., & Reed, M. (2002). Anxiety-related attentional biases and their regulation by 151 attentional control. *Journal of Abnormal Psychology, 111*(2), 225-236. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.111.2.225>



Didonna, F. (2009). Mindfulness and obsessive-compulsive disorder: Developing a way to trust and validate one's internal experience. *In Clinical handbook of mindfulness* (pp. 189-219). New York, NY: Springer New York.  
[https://doi.org/10.1007/978-0-387-09593-6\\_12](https://doi.org/10.1007/978-0-387-09593-6_12)

Dienstbier, R. A. (1989). Arousal and physiological toughness: Implications for mental and physical health. *Psychological Review, 96*(1), 84-100.  
<https://doi.org/10.1037/0033-295X.96.1.84>

Dryden, W., & Still, A. (2006). Historical aspects of mindfulness and self-acceptance in psychotherapy. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy, 24*(1), 3-28. <https://doi.org/10.1007/s10942-006-0026-1>

Dzinalija, N., Vriend, C., Waller, L., Simpson, H. B., Ivanov, I., Agarwal, S. M., ... & van den Heuvel, O. A. (2025). Negative valence in obsessive-compulsive disorder: A worldwide mega-analysis of task-based functional neuroimaging data of the ENIGMA-OCD consortium. *Biological psychiatry, 98*(3), 219-229.  
<https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2024.12.011>

Ellis, A. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy revised*. New York: Kensington.

Ellis, A. (1999). *How to make yourself happy and remarkably less disturbable*. Atascadero, CA: Impact.

Emmelkamp, P. M. G., Kraaijkamp, H. J. M., & van den Hout, M. A. (1999). Assessment of obsessive-compulsive disorder. *Behavior Modification, 23*(2), 269-279.  
<http://doi.org/10.1177/0145445599232005>

Erisman, S. M., & Roemer, L. (2010). A preliminary investigation of the effects of

experimentally induced mindfulness on emotional responding to film clips.

*Emotion*, 10(1), 72-82. <http://doi.org/10.1037/a0017162>

Etkin, A., & Wager, T. D. (2007). Functional neuroimaging of anxiety: a meta-analysis of emotional processing in PTSD, social anxiety disorder, and specific phobia. *American Journal of Psychiatry*, 164 (10), 1476-1488.  
<http://doi.org/10.1176/appi.ajp.2007.07030504>

Eysenck, M.W. (1992). *Anxiety: The Cognitive Perspective*. Hove, UK. Erlbaum.

Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. *Emotion*, 7(2), 336-353.  
<https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.2.336>

Fairfax, H. (2008). The use of mindfulness in obsessive-compulsive disorder: Suggestions for its application and integration in existing treatment. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 15(1), 53-59. <https://doi.org/10.1002/cpp.557>

Foa, E. B., & Kozak, M. J. (1986). Emotional processing of fear: Exposure to corrective information. *Psychological Bulletin*, 99(1), 20-35.  
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.99.1.20>

Foa, E. B., Liebowitz, M. R., Kozak, M. J., Davies, S., Campeas, R., Franklin, M. E., . . . Schmidt, A. B. (2005). Randomized, placebo-controlled trial of exposure and ritual prevention, clomipramine, and their combination in the treatment of obsessive-compulsive disorder. *American Journal of Psychiatry*, 162(1), 151-161.  
<https://doi.org/10.1176/appi.ajp.162.1.151>

Foa, E. B., Liebowitz, M. R., Kozak, M. J., Davies, S., Campeas, R., Franklin, M. E., ... & Tu, X. (2007). Randomized, placebo-controlled trial of exposure and ritual prevention, clomipramine, and their combination in the treatment of obsessive-compulsive disorder. *American Journal of Psychiatry*, 5(3), 368-380.

<https://doi.org/10.1176/foc.5.3.foc368>



- Foa, E.B., & McNally, R. J. C. (1986). Sensitivity to feared stimuli in obsessive-compulsives: A dichotic listening analysis. *Cognitive Therapy and Research*, *10*(4), 477-485. <https://doi.org/10.1007/BF01173299>
- Fox, N. A., & Calkins, S. D. (1993). Multiple-measure approaches to the study of infant emotion. In M. Lewis & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 167-184). The Guilford Press.
- Fox, E., Russo, R., Bowles, R., & Dutton, K. (2001). Do threatening stimuli draw or hold visual attention in subclinical anxiety? *Journal of Experimental Psychology: General*, *130*(4), 681-700. <https://doi.org/10.1037/0096-3445.130.4.681>
- Fox, E., Derakshan, N., & Shoker, L. (2008). Trait anxiety modulates the electrophysiological indices of rapid spatial orienting towards angry faces. *Neuroreport*, *19* (3), 259-263. <https://doi.org/10.1097/WNR.0b013e3282f53d2a>
- Franklin, M. E., & Foa, E. B. (2021). Obsessive-compulsive disorder. In D. H. Barlow (Ed.), *Clinical handbook of psychological disorders: A step-by-step treatment manual* (6th ed., pp. 133-183). Guilford Press.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, *95*(5), 1045-1062. <https://doi.org/10.1037/a0013262>
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. In P. Devine & A. Plant (Eds.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 47, pp. 1-53). Burlington: Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407236-7.00001-2>
- Frewen, P. A., Dozois, D. J., Joanisse, M. F., & Neufeld, R. W. (2008). Selective attention to threat versus reward: Meta-analysis and neural-network modeling of the dot-probe task. *Clinical Psychology Review*, *28*(2), 307-337.

<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2007.05.006>

Garland, E. L., Farb, N. A., Goldin, P. R., & Fredrickson, B. L. (2015). Mindfulness broadens awareness and builds eudaimonic meaning: A process model of mindful positive emotion regulation. *Psychological Inquiry*, 26(4), 293-314.

<https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.1064294>

Garland, E. L., Baker, A. K., & Howard, M. O. (2017). Mindfulness-oriented recovery enhancement reduces opioid attentional bias among prescription opioid-treated chronic pain patients. *Journal of the Society for Social Work and Research*, 8(4), 493-509. <https://doi.org/10.1086/694324>

Georgiou, G., Bleakley, C., Hayward, J., Russo, R., Dutton, K., Eltiti, S., & Fox, E. (2005). Focusing on fear: Attentional disengagement from emotional faces. *Visual Cognition*, 12(1), 145-158. <https://doi.org/10.1080/13506280444000076>


Germer, C.K., Seigel, R.D., & Fulton, P.R. (Eds.). (2005). *Mindfulness and Psychotherapy*. New York: Guilford.

Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., ... & Haythornthwaite, J. A. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357-368. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2013.13018>

Grayson, J. B., Foa, E. B., & Stekette, G. S. (1986). Exposure in vivo of obsessive—compulsives under distracting and attention-focusing conditions: replication and extension. *Behaviour Research and Therapy*, 24(4), 475-479.

[https://doi.org/10.1016/0005-7967\(86\)90013-6](https://doi.org/10.1016/0005-7967(86)90013-6)

Greeson, J.M., Garland, E., & Black, D. (2014). Mindfulness: A transtherapeutic approach for transdiagnostic mental processes. In A. Ie, C.T. Ngnoumen, & E.J. Langer (eds.), *The Wiley-Blackwell Handbook of Mindfulness* (pp. 531-562). Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd.

- 
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology, 39*(3), 281-291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Gunaratana, B. H. (2002). *Mindfulness in Plain English*. Boston, MA: Wisdom Publications.
- Hajcak, G., Klawohn, J., & Meyer, A. (2019). The utility of event-related potentials in clinical psychology. *Annual Review of Clinical Psychology, 15*(1), 71-95. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050718-095457>
- Hakamata, Y., Lissek, S., Bar-Haim, Y., Britton, J. C., Fox, N. a., Leibenluft, E. (2010). Attention bias modification treatment: A meta-analysis toward the establishment of novel treatment for anxiety. *Biological Psychiatry, 68* (11), 982-990. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2010.07.021>
- Hallion, L. S., & Ruscio, A. M. (2011). A meta-analysis of the effect of cognitive bias modification on anxiety and depression. *Psychological Bulletin, 137*(6), 940-958. <https://doi.org/10.1037/a0024355>
- Hannan, S. E., & Tolin, D. F. (2005). Mindfulness-and acceptance-based behavior therapy for obsessive-compulsive disorder. In *Acceptance and mindfulness-based approaches to anxiety: Conceptualization and treatment* (pp. 271-299). Boston, MA: Springer US.
- Hanstede, M., Gidron, Y., & Nyklíček, I. (2008). The effects of a mindfulness intervention on obsessive-compulsive symptoms in a non-clinical student population. *The Journal of nervous and mental disease, 196*(10), 776-779. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e31818786b8>
- Harkness, E. L., Harris, L. M., Jones, M. K., & Vaccaro, L. (2009). No evidence of

attentional bias in obsessive compulsive checking on the dot probe paradigm.

*Behaviour Research and Therapy*, 47(5), 437-443.

<https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.02.004>



Harvey, A. G., Watkins, E., Mansell, W., & Shafran, R. (2004). *Cognitive behavioural processes across psychological disorders: A transdiagnostic approach to research and treatment*. Oxford: Oxford University Press.

<https://doi.org/10.1093/med:psych/9780198528883.001.0001>

Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996).

Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152-1168. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.6.1152>

Hayes, A. M., & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 255-262.

<https://doi.org/10.1093/clipsy.bph080>

Hazen, R. A., Vasey, M. W., & Schmidt, N. B. (2009). Attentional retraining: A randomized clinical trial for pathological worry. *Journal of Psychiatric Research*, 43(6), 627-633. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2008.07.004>

Heeren, A., Mogoșe, C., Philippot, P., & McNally, R. J. (2015). Attention bias modification for social anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 40, 76-90. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.06.001>

Heeren, A., Mogoșe, C., McNally, R. J., Schmitz, A., & Philippot, P. (2015). Does attention bias modification improve attentional control? A double-blind randomized experiment with individuals with social anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 29, 35-42. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2014.10.007>

Helm, H. W. J., & Boward, M. D. (2003). Factor structure of the Beck Depression

Inventory in a university sample. *Psychological Reports*, 92(1), 53-61.

<https://doi.org/10.2466/pr0.2003.92.1.53>

Herndon, F. (2008) Testing mindfulness with perceptual and cognitive factors:

External vs. internal encoding, and the cognitive failures questionnaire.

*Personality and Individual Differences*, 44(1), 32-41.

<https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.07.002>

Hishinuma, E. S., Miyamoto, R. H., Nishimura, S. T., Nahulu, L. B., Andrade, N. N.,

Makani, G. K., Yuen, N. Y. C., Johnson, R. C., Kim, S. P., Goebert, D. A., &

Guererro, A. P. S. (2000). Psychometric properties of the State-Trait Anxiety

Inventory for Asian/Pacific-islander adolescents. *Assessment*, 7(1), 17-36.

<https://doi.org/10.1177/107319110000700102>

Hodgson, R., & Rachman, S. (1977). Obsessional-compulsive complaints. *Behaviour*

*Research and Therapy*, 15(5), 389-395. [https://doi.org/10.1016/0005-](https://doi.org/10.1016/0005-7967(77)90042-0)

[7967\(77\)90042-0](https://doi.org/10.1016/0005-7967(77)90042-0)

Hofmann, S. G., & Smits, J. A. (2008). Cognitive-behavioral therapy for adult anxiety

disorders: A meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. *The Journal*

*of Clinical Psychiatry*, 69(4), 621-632. <https://doi.org/10.4088/jcp.v69n0415>

Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of

mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review.

*Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 169-183.

<https://doi.org/10.1037/a0018555>

Hoge, E. A., Bui, E., Mete, M., Dutton, M. A., Baker, A. W., & Simon, N. M. (2023).

Mindfulness-based stress reduction vs escitalopram for the treatment of adults

with anxiety disorders: a randomized clinical trial. *JAMA Psychiatry*, 80(1), 13-

21. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2022.3679>

Hoogduin, K., De Haan, E., Schaap, C. P. D. R., & Arts, W. (1987). Exposure and

response prevention in patients with obsessions. *Acta Psychiatrica Belgica*, 87, 640-653.

Jacoby, R. J., & Abramowitz, J. S. (2016). Inhibitory learning approaches to exposure therapy: A critical review and translation to obsessive-compulsive disorder. *Clinical Psychology Review*, 49, 28-40.

<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.07.001>

James, W. (1890). *The principles of psychology*. New York: H. Holt and Company

Jenike, M. A. (1990). *Predictors of treatment failure in obsessive compulsive disorders: Theory and management* (2nd ed). Chicago: Year Book Medical.

Jamieson, J. (2004). Analysis of covariance (ANCOVA) with difference scores.

*International Journal of Psychophysiology*, 52(3), 277-283.

<https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2003.12.009>

Jha, A. P., Stanley, E. A., Kiyonaga, A., Wong, L., & Gelfand, L. (2010). Examining the protective effects of mindfulness training on working memory capacity and affective experience. *Emotion*, 10(1), 54-64. <https://doi.org/10.1037/a0018438>

Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living: The program of the stress reduction clinic at the University of Massachusetts Medical Center.

Kabat-Zinn J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York, USA: Hyperion.

Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4(1), 33-47.

[https://doi.org/10.1016/0163-8343\(82\)90026-3](https://doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3)

Kagan, J., Reznick, J. S., & Snidman, N. (1988). Biological bases of childhood shyness. *Science*, 240(4849), 167-171. <https://doi.org/10.1126/science.3353713>

Katharine, A. R. & Watkins, E. (2005). The effects of self-focused rumination on global

negative self-judgments in depression. *Behaviour Research and Therapy*, 43(12), 1673-1681. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.12.002>

Keo, H. F., & Chang, S. H. (2005). *Responsibility in obsessive-compulsive disorder*.

Paper presented at the TPA 2005 Annual Conference, Taipei.

Kiecolt-Glaser, J. K., McGuire, L., Robles, T. F., & Glaser, R. (2002). Emotions, morbidity, and mortality: New perspectives from psychoneuroimmunology.

*Annual Review of Psychology*, 53(1), 83-107.

<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135217>

Kiken, L. G., Garland, E. L., Bluth, K., Palsson, O. S., & Gaylord, S. A. (2015). From a state to a trait: Trajectories of state mindfulness in meditation during intervention predict changes in trait mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 81, 41-46. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.12.044>

King, A. P., Block, S. R., Sripada, R. K., Rauch, S. A., Porter, K. E., Favorite, T. K., ... & Liberzon, I. (2016). A pilot study of mindfulness-based exposure therapy in OEF/OIF combat veterans with PTSD: altered medial frontal cortex and amygdala responses in social-emotional processing. *Frontiers In Psychiatry*, 7, 154. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2016.00154>

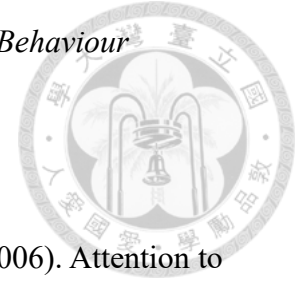
Klawohn, J., Hajcak, G., Amir, N., Kathmann, N., & Riesel, A. (2020). Application of attentional bias modification training to modulate hyperactive error-monitoring in OCD. *International Journal of Psychophysiology*, 156, 79-86.

<https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2020.07.005>

Koster, E. H. W., Crombez, G., Verschuere, B., & De Houwer, J. (2004). Selective attention to threat in the dot probe paradigm: Differentiating vigilance and difficulty to disengage. *Behaviour Research and Therapy*, 42(10), 1183-1192.

<https://doi.org/10.1016/j.brat.2003.08.001>

Koster, E. H. W., Bruno, V., Geert, C., & Stefaan, V. D. (2005). Time-course of



- attention for threatening pictures in high and low trait anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 43(8), 1087-1098.  
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.08.004>
- Koster, E. H. W., Crombez, G., Verschuere, B., & De Houwer, J. (2006). Attention to threat in anxiety-prone individuals: Mechanisms underlying attentional bias. *Cognitive Therapy and Research*, 30(5), 635-643. <https://doi.org/10.1007/s10608-006-9042-9>
- Koster, E. H. W., Crombez, G., Verschuere, B., Van Damme, S., & Wiersema, J. R. (2006). Components of attentional bias to threat in high trait anxiety: Facilitated engagement, impaired disengagement, and attentional avoidance. *Behaviour Research and Therapy*, 44(12), 1757-1771.  
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.12.011>
- Koster, E. H. W., & Bernstein, A. (2015). Introduction to the special issue on cognitive bias modification: Taking a step back to move forward? *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 49, 1-4.  
<http://doi.org/10.1016/j.jbtep.2015.05.006>
- Kumar, A., Agarwal, S., Heyman, J. A., Matson, S., Heidtman, M., Piccirillo, S., ... & Snyder, M. (2002). Subcellular localization of the yeast proteome. *Genes & development*, 16(6), 707-719. <https://doi.org/10.1101/gad.970902>
- Kummar, A. S., Correia, H., Tan, J., & Fujiyama, H. (2024). An 8-week compassion and mindfulness-based exposure therapy program improves posttraumatic stress symptoms. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 31(1), e2929.  
<https://doi.org/10.1002/cpp.2929>
- Ladouceur, R., Freeston, M. H., Gagnon, F., Thibodeau, N., & Dumont, J. (1993). Idiographic considerations in the behavioral treatment of obsessional thoughts. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 24(4), 301-310.

[https://doi.org/10.1016/0005-7916\(93\)90054-Z](https://doi.org/10.1016/0005-7916(93)90054-Z)

Lang, A. J. (2013). What mindfulness brings to psychotherapy for anxiety and depression. *Depression and Anxiety*, 30 (5), 409-412.

<https://doi.org/10.1002/da.22081>



Langer, E. J. (1989). Minding matters: The consequences of mindlessness-mindfulness. In *Advances in Experimental Social Psychology*, 22, 137-173.

Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60307-X](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60307-X)

Lavy, E. H., van Oppen, P., & van den Hout, M. A. (1994). Selective processing of emotional information in obsessive-compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 32(2), 243-246. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)90118-X](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)90118-X)

Linehan, M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford press.

Lipp, O. V., & Derakshan, N. (2005). Attentional bias to pictures of fear-relevant animals in a dot probe task. *Emotion*, 5(3), 365-369.

<https://doi.org/10.1037/1528-3542.5.3.365>

MacLeod, C., Rutherford, E., Campbell, L., Ebsworthy, G., & Holker, L. (2002). Selective attention and emotional vulnerability: Assessing the causal basis of their association through the experimental manipulation of attentional bias. *Journal of Abnormal Psychology*, 111(1), 107-123. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.111.1.107>

843X.111.1.107

MacLeod, C., Mathews, A., & Tata, P. (1986). Attentional bias in emotional disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(1), 15-20. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.95.1.15>

843X.95.1.15

MacLeod, C., & Mathews, A. (1988). Anxiety and the allocation of attention to threat. *The Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 40(4), 653-670.

<https://doi.org/10.1080/14640748808402292>

MacLeod, C., Soong, L. Y., Rutherford, E. M., & Campbell, L. W. (2007).

Internet-delivered assessment and manipulation of anxiety-linked attentional bias: Validation of a free-access attentional probe software package. *Behavior Research Methods*, 39(3), 533-538. <https://doi.org/10.3758/BF03193023>



Maddock, A., & Blair, C. (2023). How do mindfulness-based programmes improve anxiety, depression, and psychological distress? A systematic review. *Current Psychology*, 42(12), 10200-10222. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02082-y>

Mahmud, A. A. E., Zakaria, H., Yusoff, M. Z. M., Jaafar, N. R. N., Baharudin, A., & Tamil, A. M. (2022). Brief virtual reality exposure therapy and its effects on negative and positive emotions among healthy working adults: A feasibility study. *Alpha Psychiatry*, 23(5), 223-229.

<https://doi.org/10.5152/alphapsychiatry.2022.21781>

Martin, M., Williams, R. M., & Clark, D. M. (1991). Does anxiety lead to selective process of threat-related information? *Behaviour Research and Therapy*, 29(2), 147-160. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(91\)90043-3](https://doi.org/10.1016/0005-7967(91)90043-3)

Masters, J. C. (1991). Strategies and mechanisms for the personal and social control of emotion. *The Development of Emotion Regulation and Dysregulation*, 338, 182-207. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511663963.010>

Mathews, A., & Mackintosh, B. (1998). A cognitive model of selective processing in anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 22(6), 539-560.

<https://doi.org/10.1023/A:1018738019346>

Mathews, A., & MacLeod, C. (1985). Selective processing of threat cues in anxiety states. *Behaviour Research and Therapy*, 23(5), 563-569.

[https://doi.org/10.1016/0005-7967\(85\)90104-4](https://doi.org/10.1016/0005-7967(85)90104-4)

Mathews, A., & MacLeod, C. (2002). Induced processing biases have causal effects on anxiety. *Cognition and Emotion*, 16(3), 331-354.

<https://doi.org/10.1080/02699930143000518>

Mathews, A., & Klug, F. (1993). Emotionality and interference with color-naming in anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 31(1), 57-62.

[https://doi.org/10.1016/0005-7967\(93\)90043-T](https://doi.org/10.1016/0005-7967(93)90043-T)



McKay, D., Sookman, D., Neziroglu, F., Wilhelm, S., Stein, D. J., Kyrios, M., Matthews, K., & Veale, D. (2015). Efficacy of cognitive-behavioral therapy for obsessive-compulsive disorder. *Psychiatry Research*, 225(3), 236-246.

<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2014.11.058>

McNally, R. J., Enock, P. M., Tsai, C., & Tousian, M. (2013). Attention bias modification for reducing speech anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 51(12), 882-888. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2013.10.001>

Meyer, V., & Chesser, E. S. (1970). *Behavior Therapy in Clinical Psychiatry*. Baltimore, MD: Penguin Books.

Meyerbröker, K., Morina, N., Kerkhof, G. A., & Emmelkamp, P. M. (2022). Potential predictors of virtual reality exposure therapy for fear of flying: Anxiety sensitivity, self-efficacy, and the therapeutic alliance. *Cognitive Therapy and Research*, 46(3), 646 - 654. <https://doi.org/10.1007/s10608-021-10269-7>

Miyake, A., Friedman, N. P., Emerson, M. J., Witzki, A. H., Howerter, A., & Wager, T. D. (2000). The unity and diversity of executive functions and their contributions to complex “frontal lobe” tasks: A latent variable analysis. *Cognitive Psychology*, 41(1), 49-100. <https://doi.org/10.1006/cogp.1999.0734>

Mobini, S., & Grant, A. (2007). Clinical implications of attentional bias in anxiety disorders: An integrative literature review. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 44(4), 450-462. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.44.4.450>

Mogg, K., & Bradley, B. P. (1998). A cognitive-motivational analysis of anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 36(9), 809-848.

[https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(98\)00063-1](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(98)00063-1)

Mogg, K. & Bradley, B. P. (1999). Selective attention and anxiety: A cognitive-motivational perspective. In T. Dalgleish & M. Power (Eds.), *Handbook of cognition and emotion*. 145-170. UK: John Wiley & Sons.

<https://doi.org/10.1002/0470013494.ch8>

Mogg, K., Bradley, B., Dixon, C., Fisher, S., Twelftree, H., & McWilliams, A. (2000). Trait anxiety, defensiveness and selective processing of threat: An investigation using two measures of attentional bias. *Personality and Individual Differences*, 28(6), 1063-1077. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(99\)00157-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00157-9)

Mogg, K., & Bradley, B. P. (2005). Attentional Bias in Generalized Anxiety Disorder Versus Depressive Disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 29 (1), 29-45. <https://doi.org/10.1007/s10608-005-1646-y>

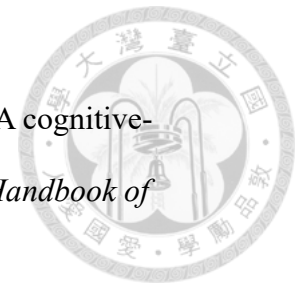
Mogg, K., & Bradley, B. P. (2006). Time course of attentional bias for fear-relevant pictures in spider-fearful individuals. *Behaviour Research and Therapy*, 44(9), 1241-1250. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2006.05.003>

Mogg, K., & Bradley, B. P. (2016). Anxiety and attention to threat: Cognitive mechanisms and treatment with attention bias modification. *Behaviour Research and Therapy*, 87, 76-108. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.08.001>

Mogoşe, C., David, D., & Koster, E. H. (2014). Clinical efficacy of attentional bias modification procedures: An updated meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 70(12), 1133-1157. <https://doi.org/10.1002/jclp.22081>

Moore, A. & Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness, and cognitive flexibility. *Consciousness & Cognition*, 18(1), 176-186. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2008.12.008>

Mullen, M., Hanna, D., Bradley, M., Rogers, D., Jordan, J. A., & Dyer, K. F. (2021). Attentional bias in individuals with obsessive-compulsive disorder: A preliminary



eye-tracking study. *Journal of Behavioral and Cognitive Therapy*, 31(2), 199-204.

<https://doi.org/10.1016/j.jbct.2020.10.005>

Musa, C., Lépine, J. P., Clark, D. M., Mansell, W., & Ehlers, A. (2003). Selective attention in social phobia and the moderating effect of a concurrent depressive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 41(9), 1043-1054.

[https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(02\)00212-7](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(02)00212-7)

Najmi, S., Riemann, B. C., & Wegner, D. M. (2009). Managing unwanted intrusive thoughts in obsessive-compulsive disorder: Relative effectiveness of suppression, focused distraction, and acceptance. *Behaviour Research and Therapy*, 47(6), 494-503. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.02.015>

Najmi, S., & Amir, N. (2010). The effect of attention training on a behavioral test of contamination fears in individuals with subclinical obsessive-compulsive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 119 (1), 136-142.

<https://doi.org/10.1037/a0017549>

Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569-582.

<https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.4.569>

Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1993). Effects of rumination and distraction on naturally occurring depressed mood. *Cognition and Emotion*, 7(6), 561-570. <https://doi.org/10.1080/02699939308409206>

Öhman, A. (1993). Fear and anxiety as emotional phenomena: Clinical phenomenology, evolutionary perspectives, and information processing mechanisms. In M. H. Lewins, & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions*. New York: Guilford.

Öhman, A., Lundqvist, D., & Esteves, F. (2001). The face in the crowd revisited: A threat advantage with schematic stimuli. *Journal of Personality and Social*

- Psychology*, 80 (3), 381-396. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.3.381>
- Öhman, A., & Mineka, S. (2001). Fears, Phobias, and Preparedness: Toward an Evolved Module of Fear and Fear Learning. *Psychological Review*, 108 (3), 483-522. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.108.3.483>
- Ortner, C. N., Kilner, S. J., & Zelazo, P. D. (2007). Mindfulness meditation and reduced emotional interference on a cognitive task. *Motivation and Emotion*, 31(4), 271-283. <https://doi.org/10.1007/s11031-007-9076-7>
- O'Toole, L., & Dennis, T. A. (2012). Attention training and the threat bias: An ERP study. *Brain and Cognition*, 78(1), 63-73. <https://doi.org/10.1016/j.bandc.2011.10.007>
- Ottenbreit, N. D., & Dobson, K. S. (2004). Avoidance and depression: the construction of the Cognitive-Behavioral Avoidance Scale. *Behaviour Research and Therapy*, 42(3), 293-313. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(03\)00140-2](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(03)00140-2)
- Peers P. V., Simons J. S., Lawrence A. D. (2013). Prefrontal control of attention to threat. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7, 24. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2013.00024>
- Porrás-García, B., Ferrer-García, M., Serrano-Troncoso, E., Carulla-Roig, M., Soto-Usera, P., Miquel-Nabau, H., ... & Gutiérrez-Maldonado, J. (2021). AN-VR-BE. A randomized controlled trial for reducing fear of gaining weight and other eating disorder symptoms in anorexia nervosa through virtual reality-based body exposure. *Journal of Clinical Medicine*, 10(4), 682 <https://doi.org/10.3390/jcm10040682>
- Posner, M. I., & Petersen, S. E. (1990). The attention system of the human brain. *Annual Review of Neuroscience*, 13(1), 25-42. <https://doi.org/10.1146/annurev.ne.13.030190.000325>
- Pseftogianni, F., Panagioti, M., Birtwell, K., & Angelakis, I. (2023). Mindfulness

interventions for obsessive-compulsive and related disorders: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 30(3), 233-243. <https://doi.org/10.1037/cps0000132>

Rachman, S., & Hodgson, R. (1980). *Obsessions and compulsions*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.

Rachman, S. (1997). A cognitive theory of obsessions. *Behaviour Research and Therapy*, 35(9), 793-802. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(97\)00040-5](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(97)00040-5)

Rachman, S. (1998). A cognitive theory of obsessions: Elaborations. *Behaviour Research and Therapy*, 36(4), 385-401. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(97\)10041-9](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(97)10041-9)

Ranfaing, S., De Zorzi, L., Ruyffelaere, R., Honoré, J., Critchley, H., & Sequeira, H. (2024). The impact of attention bias modification training on behavioral and physiological responses. *Biological Psychology*, 186, 108753. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2024.108753>

Rassin, E., Muris, P., Schmidt, H., & Merckelbach, H. (2000). Relationships between thought-action fusion, thought suppression and obsessive-compulsive symptoms: A structural equation modeling approach. *Behaviour Research and Therapy*, 38(9), 889-897. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(99\)00104-7](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(99)00104-7)

Reid, J. E., Laws, K. R., Drummond, L., Vismara, M., Grancini, B., Mpavaenda, D., & Fineberg, N. A. (2021). Cognitive behavioural therapy with exposure and response prevention in the treatment of obsessive-compulsive disorder: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Comprehensive Psychiatry*, 106, 152223. <https://doi.org/10.1016/j.comppsycho.2021.152223>

Rescorla, R. A., & Wagner, A. R. (1972). A theory of Pavlovian conditioning: Variations in the effectiveness of reinforcement and nonreinforcement. In A.H., &

W. F.(Eds.), *Classical conditioning II: Current research and theory* (pp. 64-99).

New York: Appleton Century-Crofts.

Riesel, A., Klawohn, J., Grützmann, R., Kaufmann, C., Heinzl, S., Bey, K., Lennertz,

L., Wagner, M., & Kathmann, N. (2019). Error-related brain activity as a transdiagnostic endophenotype for obsessive-compulsive disorder, anxiety and substance use disorder. *Psychological Medicine*, *49*(07), 1207-1217.

<https://doi.org/10.1017/S0033291719000199>

Rooney, T., Sharpe, L., Todd, J., Michalski, S. C., Van Ryckeghem, D., Crombez, G., & Colagiuri, B. (2024). Beyond the modified dot-probe task: A meta-analysis of the efficacy of alternate attention bias modification tasks across domains. *Clinical Psychology Review*, *110*, 102436. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102436>

Rouel, M., & Smith, E. (2018). Attentional bias and its modification in contamination OCD symptomatology. *Cognitive Therapy and Research*, *42*(5), 686-698.

<https://doi.org/10.1007/s10608-018-9927-4>

Salemink, E., van den Hout, M. A., & Kindt, M. (2007). Selective attention and threat: Quick orienting versus slow disengagement and two versions of the dot probe task. *Behaviour Research and Therapy*, *45*(3), 607-615.

<https://doi.org/10.1016/j.brat.2006.04.004>

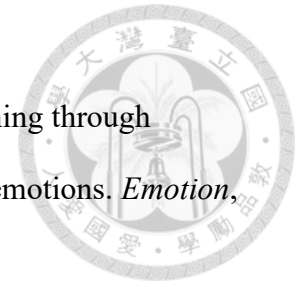
Salkovskis, P. M. (1985). Obsessional-compulsive problems: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, *23*(5), 571-583.

[https://doi.org/10.1016/0005-7967\(85\)90105-6](https://doi.org/10.1016/0005-7967(85)90105-6)

Salkovskis, P. M. (1989). Cognitive-behavioural factors and the persistence of intrusive thoughts in obsessional problems. *Behaviour Research and Therapy*, *27*(6), 677-682. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(89\)90152-6](https://doi.org/10.1016/0005-7967(89)90152-6)

Salkovskis, P. M. (1999). Understanding and treating obsessive-compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, *37*, S29-S52. [https://doi.org/10.1016/S0005-](https://doi.org/10.1016/S0005-320)

7967(99)00049-2



Sanchez, A., Everaert, J., & Koster, E. H. W. (2016). Attention training through gazecontingent feedback: Effects on reappraisal and negative emotions. *Emotion, 16*(7), 1074-1085. <https://doi.org/10.1037/emo0000198>.

Schmertz, S. K., Anderson, P. L., & Robins, D. L. (2009). The relation between self-report mindfulness and performance on tasks of sustained attention. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 31*(1), 60-66. <https://doi.org/10.1007/s10862-008-9086-0>

Schneier, F. R., Kimeldorf, M. B., Choo, T. H., Steinglass, J. E., Wall, M. M., Fyer, A. J., & Simpson, H. B. (2016). Attention bias in adults with anorexia nervosa, obsessive-compulsive disorder, and social anxiety disorder. *Journal of Psychiatric Research, 79*, 61-69. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2016.04.009>

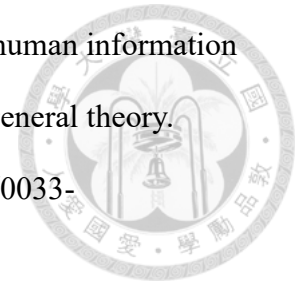
Segal, Z. V., Teasdale, J. D., Williams, J. M., & Gemar, M. C. (2002). The mindfulness-based cognitive therapy adherence scale: Inter-rater reliability, adherence to protocol and treatment distinctiveness. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 9*(2), 131-138. <https://doi.org/10.1002/cpp.320>

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology, 62*(3), 373-386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>

Shapiro, S. L., & Izett, C. D. (2008). Meditation: A universal tool for cultivating empathy. In S. F. Hick & T. Bien (Eds.), *Mindfulness and the therapeutic relationship* (pp. 161-175). New York: Guilford Press.

Shechner, T., Britton, J. C., Pérez-Edgar, K., Bar-Haim, Y., Ernst, M., Fox, N. a, ... Pine, D. S. (2012). Attention biases, anxiety, and development: toward or away from threats or rewards? *Depression and Anxiety, 29*(4), 282-94. <https://doi.org/10.1002/da.20914>

Shiffrin, R. M., & Schneider, W. (1977). Controlled and automatic human information processing. II. Perceptual learning, automatic attending and a general theory. *Psychological Review*, 84(2), 127-190. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.127>



Shires, A., Sharpe, L., & Newton John, T. R. (2019). The relative efficacy of mindfulness versus distraction: the moderating role of attentional bias. *European Journal of Pain*, 23(4), 727-738. <https://doi.org/10.1002/ejp.1340>

Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. (1970). *Manual for the state-trait anxiety inventory ("Self-Evaluation Questionnaire")*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

Sternberg, R. J. (2000). Images of mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56(1), 11-26. <http://doi.org/10.1111/0022-4537.00149>

Sternberger, L. G., & Burns, G. L. (1990). Compulsive Activity Checklist and the Maudsley Obsessional-Compulsive Inventory: Psychometric properties of two measures of obsessive-compulsive disorder. *Behavior Therapy*, 21(1), 117-127. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(05\)80193-5](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(05)80193-5)

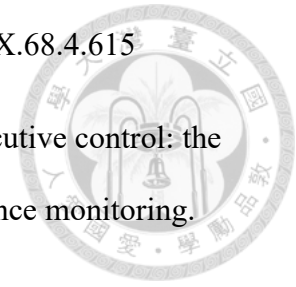
Storch, E., Roberti, J., & Roth, D. (2004). Factor structure, concurrent validity, and internal consistency of the Beck Depression Inventory in a sample of college students. *Depression and Anxiety*, 19(3), 187-189. <https://doi.org/10.1002/da.20002>

Strauss, C., Lea, L., Hayward, M., Forrester, E., Leeuwerik, T., Jones, A. M., & Rosten, C. (2018). Mindfulness-based exposure and response prevention for obsessive compulsive disorder: Findings from a pilot randomised controlled trial. *Journal of Anxiety Disorders*, 57, 39-47. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2018.04.007>

Summerfeldt, L. J., & Endler, N. S. (1998). Examining the evidence for anxiety-

- related cognitive biases in obsessive-compulsive disorder. *Journal of anxiety disorders*, 12(6), 579-598. [https://doi.org/10.1016/S0887-6185\(98\)00035-8](https://doi.org/10.1016/S0887-6185(98)00035-8)
- Sussman, T. J., Jin, J., & Mohanty, A. (2016). Top-down and bottom-up factors in threat-related perception and attention in anxiety. *Biological psychology*, 121, 160-172. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2016.08.006>
- Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213-225. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>
- Tata, P. R., Leibowitz, J. A., Prunty, M. J., Cameron, M., & Pickering, A. D. (1996). Attentional bias in obsessional compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 34(1), 53-60. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(95\)00041-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(95)00041-U)
- Taylor, V.A., Grant, J., Daneault, V., Scavone, G., Breton, E., Roffe-Vidal, S., Courtemanche, J., Lavarenne, A.S., Beauregard, M., (2011). Impact of mindfulness on the neural responses to emotional pictures in experienced and beginner meditators, *Neuroimage*, 57(4), 1524-1533. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2011.06.001>
- Teachman, B. A., Joormann, J., Steinman, S. A., & Gotlib, I. H. (2012). Automaticity in anxiety disorders and major depressive disorder. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 575-603. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.004>
- Teasdale, J. D. (1999). Metacognition, mindfulness, and the modification of mood disorders. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 6(2), 146-155. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0879\(199905\)6:2<146::AID-CPP195>3.0.CO;2-E](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0879(199905)6:2<146::AID-CPP195>3.0.CO;2-E)
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., & Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical*

*Psychology*, 68(4), 615-623. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.68.4.615>



Teper, R., & Inzlicht, M. (2013). Meditation, mindfulness, and executive control: the importance of emotional acceptance and brain-based performance monitoring.

*Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 8(1), 85-92.

<https://doi.org/10.1093/scan/nss045>

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition.

*Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2/3), 25-52.

<https://doi.org/10.2307/1166137>

Treadway, M. T., & Lazar, S. W. (2009). The neurobiology of mindfulness. In F.

Didonna (Ed.), *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 45-57). New York, NY:

Springer New York. [https://doi.org/10.1007/978-0-387-09593-6\\_4](https://doi.org/10.1007/978-0-387-09593-6_4)

Vago, D.R., Nakamura, Y., (2011). Selective attentional bias towards pain-related

threat in fibromyalgia: preliminary evidence for effects of mindfulness

meditation training, *Cognitive Therapy and Research*, 35 (6), 581-594.

<https://doi.org/10.1007/s10608-011-9391-x>

Van Bockstaele, B., Verschuere, B., De Houwer, J., & Crombez, G. (2010). On the

costs and benefits of directing attention towards or away from threat-related

stimuli: A classical conditioning experiment. *Behaviour Research and Therapy*,

48(7), 692-697. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.04.001>

Van Bockstaele, B., Notebaert, L., MacLeod, C., Salemink, E., Clarke, P. J.,

Verschuere, B., ... & Wiers, R. W. (2019). The effects of attentional bias

modification on emotion regulation. *Journal of Behavior Therapy and*

*Experimental Psychiatry*, 62, 38-48.

<https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2018.08.010>

Vickers, A. J., & Altman, D. G. (2001). Analysing controlled trials with baseline and

follow up measurements. *The British Medical Journal*, 323(7321), 1123-1124.

<https://doi.org/10.1136/bmj.323.7321.1123>

Voderholzer, U., Hilbert, S., Fischer, A., Neumüller, J., Schwartz, C., & Hessler-

Kaufmann, J. B. (2020). Frequency and level of self-efficacy predict the effectiveness of therapist-and self-guided exposure in obsessive compulsive disorder. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 48(6), 751-755.

<https://doi.org/10.1017/S1352465820000582>

Wahl, K., Huelle, J. O., Zurowski, B., & Kordon, A. (2013). Managing obsessive thoughts during brief exposure: an experimental study comparing mindfulness-based strategies and distraction in obsessive-compulsive disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 37(4), 752-761. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9503-2>

Walach H, Buchheld N, Buttenmuller V, Kleinknecht N. & Schmidt S. (2006). Measuring 187 mindfulness - the Freiburg Mindfulness Inventory. *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1543-1555.

<https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.11.025>

Wallace, B. A., & Shapiro, S. L. (2006). Mental balance and well-being: Building bridges between Buddhism and western psychology. *American Psychologist*, 61(7), 690-701. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.7.690>

Walsh, J.J., Balint, M.G., Smolira Sj, D.R., Fredericksen, L.K., Madsen, S., (2009). Predicting individual differences in mindfulness: the role of trait anxiety, attachment anxiety, and attentional control. *Personality and Individual Differences*, 46 (2), 94-99. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.09.008>

Watzlawick, P., Weakland, J. H., & Fisch, R. (1974, 2011). *Change: Principles of problem formation and problem resolution*. New York, NY: W.W. Norton & Co.

Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., & White, T. L. (1987). Paradoxical

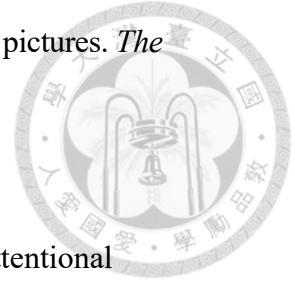
- effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(1), 5-13. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.1.5>
- Weierich, M. R., Treat, T. A., & Hollingworth, A. (2008). Theories and measurement of visual attentional processing in anxiety. *Cognition and Emotion*, 22(6), 985-1018. <https://doi.org/10.1080/02699930701597601>
- Wells, A., & Matthews, G. (1994). Self-consciousness and cognitive failures as predictors of coping in stressful episodes. *Cognition and Emotion*, 8(3), 279-295. <https://doi.org/10.1080/02699939408408942>
- Wenzlaff, R. M., & Wegner, D. M. (2000). Thought suppression. *Annual Review of Psychology*, 51(1), 59-91. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.51.1.59>
- Wenzlaff, R. M., & Luxton, D. D. (2003). The role of thought suppression in depressive rumination. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 293-308. <https://doi.org/10.1023/A:1023966400540>
- Williams, J., Mathews, A., & MacLeod, C. (1996). The emotional stroop task and psychopathology. *Psychological Bulletin*, 120(1), 3-24. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.120.1.3>
- Williams, J. M. G., Watts, F. N., MacLeod, C., & Mathews, A. (1988). *Cognitive psychology and emotional disorders*. Chichester: John Wiley & Sons.
- Williams, J. M. G., Watts, F. N., MacLeod, C., & Mathews, A. (1997). *Cognitive psychology and emotional disorders* (2nd ed.), Chichester, England: Wiley.
- Williams, J. M. G. (2007). *The mindful way through depression: Freeing yourself from chronic unhappiness*. New York: Guilford Press.
- Wilson, E., & MacLeod, C. (2003). Contrasting two accounts of anxiety-linked attentional bias: Selective attention to varying levels of stimulus threat intensity. *Journal of Abnormal Psychology*, 112 (2), 212-218. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.112.2.212>

Yiend, J., & Mathews, A. (2001). Anxiety and attention to threatening pictures. *The Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 54(3), 665-681.

<https://doi.org/10.1080/713755991>

Yiend, J. (2010). The effects of emotion on attention: A review of attentional processing of emotional information. *Cognition and emotion*, 24(1), 3-47.

<https://doi.org/10.1080/02699930903205698>



# 附錄



## 附錄一 正念效度檢核量表

請依據你經過練習之後的情況，圈選一個最適合的答案。

	完 全 不 符 合	大 部 分 不 符 合	大 部 分 符 合	完 全 符 合
1 我能覺察到過去自己較無注意到的身體感覺、情緒及念頭。	1	2	3	4
2 我可以感覺到自己平靜下來。	1	2	3	4
3 我能夠專注於當下。	1	2	3	4
4 我感覺到自己想到更多關於過去或未來的事。	1	2	3	4
5 我更能夠接納自己當下的任何經驗。	1	2	3	4
6 我發覺到想法及影像實際上是如此地短暫。	1	2	3	4
7 我發覺到自己因為想到與指導語無關的事而情緒起伏。	1	2	3	4

## 附錄二 投入檢核量表



### 一、正念導向組

請依據你經過練習之後的情況，圈選一個最適合的答案。		完全不符合	大部分不符合	大部分符合	完全符合
1	大部分時候，我能夠跟隨指導語，專心地跟著做練習。	1	2	3	4
2	當練習到覺察 <b>特定身體部位</b> 時，我能跟隨著指導語，練習不帶評價地覺察身體的變化。	1	2	3	4
3	當練習到覺察 <b>呼吸</b> 時，我能跟隨著指導語，練習覺察呼吸及當下的身體感覺。	1	2	3	4
4	當練習當覺察 <b>聽</b> 時，我能跟隨著指導語，練習覺察只是聽周遭圍的聲音，並不做辨識。	1	2	3	4
5	當練習當覺察 <b>聽</b> 時，我能跟隨著指導語，練習覺察只是留意聲音的出現、進展和消失。	1	2	3	4
6	當練習覺察 <b>念頭</b> 時，我嘗試著只是去經驗當下的想法或影像而不評價它們。	1	2	3	4
7	當練習覺察 <b>念頭</b> 時，我只是覺察到腦海中的想法或影像，而沒有被它們佔據。	1	2	3	4

### 二、非正念導向組

請依據你經過練習之後的情況，圈選一個最適合的答案。		完全不符合	大部分不符合	大部分符合	完全符合
1	大部分時候，我能夠跟隨指導語，專心地跟著做練習。	1	2	3	4
2	大部分時候，我能跟隨著指導語，去想像每一道題目所描述的內容。	1	2	3	4
3	大部分時候，我能跟隨著指導語，壓抑不去聯想 <b>有關任何過去不愉快的記憶</b> 。	1	2	3	4
4	大部分時候，我能跟隨著指導語，壓抑不去聯想 <b>有關任何對未來的擔心</b> 。	1	2	3	4
5	我能跟隨著指導語，練習去想像每一道題目所描述的內容，然而過程中還是會分心想到 <b>其他事情</b> 。	1	2	3	4
6	在跟隨指導語想像每一道題目的內容時，我仍會聯想到 <b>有關任何過去不愉快的記憶</b> 。	1	2	3	4
7	在跟隨指導語想像每一道題目的內容時，我仍會聯想到 <b>有關任何對未來的擔心</b> 。	1	2	3	4

### 附錄三 非正念導向指導語題目



非正念導向指導語題目	
1	我目前身體每一個部位的感覺
2	我目前思考的清晰程度
3	我目前的內在感受
4	我目前回應外界的方式
5	我目前一直持續的情緒狀態
6	我目前的心情
7	我目前清醒或疲累的程度
8	我目前肌肉的緊張程度
9	我目前身體所感受到有壓力的程度
10	我目前感到疲累或有活力的感覺
11	我目前感到有確定感的程度
12	我目前感到絕望或有希望的程度
13	我目前的身體感受
14	我目前感到生活有動機的程度
15	我目前感到無助感的程度
16	我目前感到平靜或焦躁的程度
17	我目前的感覺
18	我目前的情緒感受
19	我目前感到悲傷或快樂的程度
20	我目前的身體感覺
21	我目前感到被動或主動的程度
22	我目前對於未來感到樂觀或悲觀的程度
23	我目前感到身體虛弱或強壯的程度
24	我目前感到放鬆或緊張的程度
25	我目前感到有控制感的程度
26	我目前一直持續的身體狀態
27	我目前思緒快速或緩慢的程度
28	我目前感到能夠下定決心的程度